كيف تفوز في مشاكل البكاء والمشادات مع طفلك

خطة لتحقيق الهدوء داخل الأسرة



كيف تتخلص من:
- النواح
- نوبات الغضب
- التلكؤ
- الألفاظ السيئة
- التنابز بالألقاب
- المكايدة
- البصق
- الغضب
- العض
- التمرد
- المقاطعة
- الشكوى
- التذمر
- الشجار

سينتيا ويثام

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

كيف تفوز في مشاكل البكاء والمشادات مع طفلك

خطة لتحقيق الهدوء داخل الأسرة

سينثيا ويثام



Win the Whining War & Other Skirmishes

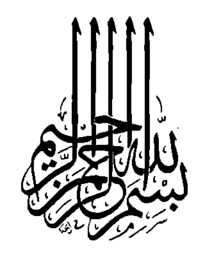
A family peace plan

Cynthia Whitam, MSW

Illustrations by Barry Wetmore






بسم الله الرحمن الرحيم

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... ليست مجرد مكتبة — not just a Bookstore

المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)		
ص. ب ٣١٩٦	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
الرياض ١١٤٧١	فاكس	٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)		
شارع العليا	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
شارع الأحساء	تليفون	٤٧٧٣١٤٠ ١ ٩٦٦+
طريق الملك عبدالله	تليفون	٢٦٤٥٨٠٢ ١ ٩٦٦+
طريق الملك عبدالله (حي الحمرا)	تليفون	٢٧٨٨٤١١ ١ ٩٦٦+
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون	٢٧٥٤٧١٠ ١ ٩٦٦+
القصيم (المملكة العربية السعودية)		
شارع عثمان بن عفان	تليفون	٣٨١٠٠٢٦ ٦ ٩٦٦+
الخبر (المملكة العربية السعودية)		
شارع الكورنيش	تليفون	٨٩٤٣٣١١ ٣ ٩٦٦+
مجمع الراشد	تليفون	٨٩٨٢٤٩١ ٣ ٩٦٦+
الدمام (المملكة العربية السعودية)		
الشارع الأول	تليفون	٨٠٩٠٤٤١ ٣ ٩٦٦+
الاحساء (المملكة العربية السعودية)		
المبرز طريق الظهران	تليفون	٥٣١١٥٠١ ٣ ٩٦٦+
جدة (المملكة العربية السعودية)		
شارع صاري	تليفون	٦٨٢٧٦٦٦ ٢ ٩٦٦+
شارع فلسطين	تليفون	٦٧٣٢٧٢٧ ٢ ٩٦٦+
شارع التحلية	تليفون	٦٧١١١٦٧ ٢ ٩٦٦+
شارع الأمير سلطان	تليفون	٢٣٨٢٠٥٥ ٢ ٩٦٦+
شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)	تليفون	٦٨٧٢٧٤٣ ٢ ٩٦٦+
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)		
أسواق الحجاز	تليفون	٥٦٠٦١١٦ ٢ ٩٦٦+
الدوحة (دولة قطر)		
طريق سلوى – تقاطع رمادا	تليفون	٤٤٤٠٢١٢ ٩٧٤+
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)		
مركز الميناء	تليفون	٦٧٣٣٩٩٩ ٢ ٩٧١+
الكويت (دولة الكويت)		
الحولي – شارع تونس	تليفون	٢٦١٠١١١ ٩٦٥+

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة طبع الطبعة الأولى ٢٠٠٦

المحتويات

المقدمة

هل النواح ونوبات الغضب والتمرد والألفاظ البذيئة والتذمر تقودك إلى الجنون ؟ إنك لست الوحيد الذى يعانى من هذا .

إن أطفالنا يقاطعوننا أثناء الحديث فى الهاتف ، ويتوسلون إلينا من أجل شراء لعب عديمة الفائدة فى السوق ، ويتلكأون عند ارتداء الملابس ، ويستخدمون عبارات مثل : " لماذا أنا ؟ " و " من يستطيع إرغامى ؟ " ويصرون على تناول شرائح اللحم بالجبن ثم يقررون أنها مليئة بالدهون أو ضئيلة أو غضة أو محروقة حتى لا يأكلوها ، ويكيدون الأخت الصغرى حتى تصرخ ، ولا يلتقطون مطلقاً البيجاما بعد خلعها .

ربما تكون قد أخترت أن تكون أباً ، ولكنك لم تختر بالطبع أن تغامر بصحتك العقلية ، إننى أومن بأن الآباء لديهم الحق فى قضاء صباح لطيف ، ووقت نوم هادئ خال من البكاء ومن الضغوط وأوقات ممتعة خاصة بهم . إن هذا الكتاب يمنحك الأساليب والوسائل التي ستساعدك لتنعم ببعض السلام وكثير من التعاون من جانب أطفالك . وهذه الأساليب تم استخدامها بنجاح بواسطة آلاف الأسر فى جامعة كاليفورنيا بـ " لوس

أنجلوس " وبرنامج تدريب الآباء فى معهد الطب النفسى العصبى حيث كنت أعمل كمعالج فى هيئة التدريس .

وسوف تساعدك هذه الأساليب على زيادة السلوكيات التى تحبها ، وتقليل السلوكيات التى تمقتها ، والحد من السلوكيات التى لا تستطيع احتمالها ، فسوف تكون لديك طريقة لحل كل موقف مثير للمشكلات ، ولن تضطر إلى التساؤل " هل أتصرف بشكل سليم ؟ " .

كما يساعد هذا الكتاب أطفالك أيضاً ، فلا أحد يحب السلوك الفظ والمزعج والنواح والتذمر والسلوكيات الذميمة ، وسوف يشعر طفلك بتحسن عندما تضع له حدوداً صارمة وعادلة باستمرار .

إنك العامل الرئيسى لتغيير طفلك ؛ وذلك لأنك تهتم لأمره كثيراً . وتمتلك قوة هائلة لتشكل سلوكه ، فإن انتباهك أو الطريقة التى تستجيب بها له تساعدك على إرساء كل من السلوكيات المرغوبة ودحض السلوكيات غير المرغوبة .

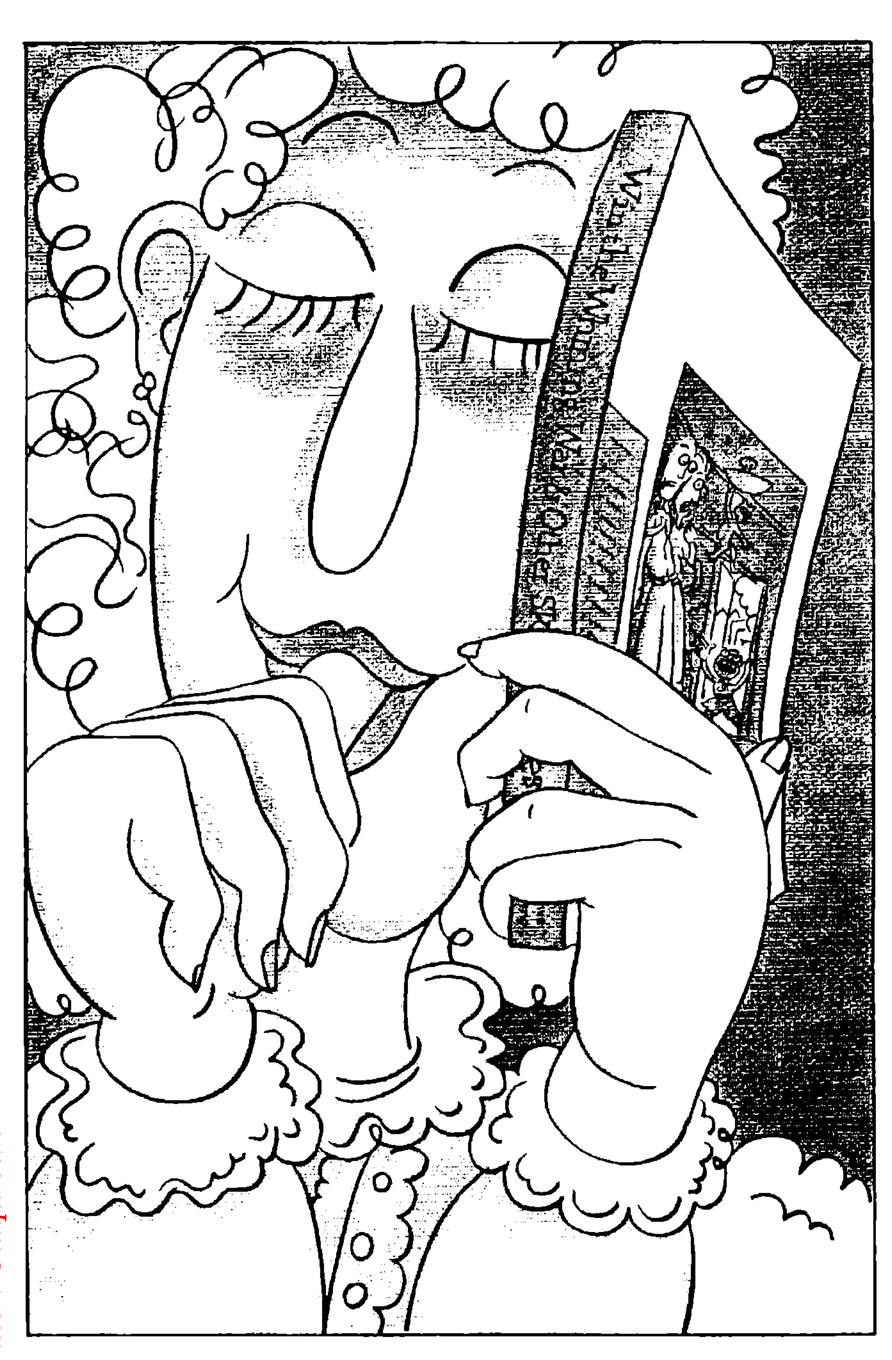
ويوفر لك هذا الكتاب أساليب تقليل عادات طفلك المزعجة عن طريق تغيير الطريقة التى تستجيب له بها . فعندما تتعرف جيداً على تلك الوسائل وتطبقها يومياً ، فإن سلوك أطفالك سوف يتغير ، وسوف يصبحون أكثر تعاوناً . وسوف تمر أوقاتك فى الصباح وأوقات النوم بهدوء ويسر . ويكون هناك صراع أقل . وتشعر الأسرة جميعها بارتياح * .

إنك تلعب الدور الرئيسى فى تغيير طفلك .
وبإمكانك التحكم فى أسرتك .
وبإمكانك الفوز فى حرب النواح والمصادمات الأخرى .

* إذا كان طفلك يقع تحت ضغط نتيجة تغيرات كبيرة مثل الطلاق أو موت أحد أفراد الأسرة أو الانتقال إلى منزل آخر ، أو إذا كان تطبيق الأساليب لم ينتج عنه تقليل السلوكيات المزعجة ، فكر فى استشارة أحد الإخصائيين لمساعدة أسرتك .

الخطوة الأولى : البداية

سوف تتعلم فى هذا الجزء كيف تستخدم هذا الكتاب . وتقدم الفصول الثلاثة القصيرة التالية الأفكار الرئيسية وإطار العمل البسيط الذى سوف تستخدمه لزيادة التعاون والتقليل من الصراع فى منزلك .



١
كيف تستخدم هذا الكتاب ؟

إن هذا الكتاب عبارة عن خطة مفصلة من عدة مراحل لزيادة التعاون والتقليل من الصراع مع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عامين واثنى عشر عاماً . وكل مرحلة تعتمد على المرحلة التى تسبقها .

وسوف أقدم لك فى المرحلة الأولى إطار عمل لتطبقه على معظم المواقف التى تنشأ بها المشكلات ، فسوف تقسم سلوكيات طفلك إلى واحد من ثلاثة أنواع : سلوكيات تحبها وسلوكيات تكرهها وسلوكيات لا تستطيع تحملها ، وسوف تطبق أسلوباً مختلفاً مناسباً لنوع السلوك الذى يقوم به طفلك .

وسوف تتعلم فى المرحلة الثانية كيف تستجيب بشكل إيجابى لزيادة السلوكيات التى تحبها .

أما فى المرحلة الثالثة فسوف تتعلم كيف لا تبدى اهتمامك حتى تقلل السلوكيات التى تكرهها .

وسوف تتعلم فى المرحلة الرابعة الدعوة إلى التعاون باستخدام طرق بسيطة لتجعل طفلك يبدأ فى القيام بالسلوكيات التى تريدها .

وسوف تتعلم فى المرحلة الخامسة وضع حد حازم للسلوكيات الضارة أو السلوكيات التى لا تحتمل .

وفى نهاية هذا الكتاب يوجد خطط " لإدارة المعركة " ، وهى خطط موجزة وواضحة للتصرف فى معظم السلوكيات المزعجة الشائعة مثل النواح ونوبات الغضب والتمرد ومقاطعة الحديث والقذارة واستخدام الألفاظ البذيئة والعراك .

اقرأ كل مرحلة على حدة ، وتدبر كل أسلوب ، وتدرب عليه وجربه مع طفلك . وعندما تتقن هذه المرحلة انتقل إلى المرحلة التالية .

وقد ترغب فى تخطى هذه المراحل إلى الجزء الخاص بوضع الحدود أو خطط إدارة المعركة ، ولكننى أحثك على ألا تفعل ذلك . فإن كل مرحلة تعتمد على المرحلة التى تسبقها . فعلى سبيل المثال : حتى تستطيع أن تتجاهل السلوكيات السيئة لابد أن تكون قادراً على الثناء . وحتى تستطيع وضع حدود بفعالية ، يجب أن تكون حازماً فى تجاهل بعض الأمور . لذلك فإنه يجب عليك أن تعرف كل الأساليب لتتعامل مع أكثر سلوكيات طفلك صعوبة .

فمن خلال عملى مع الآباء وجدت أن أولئك الذين يمارسون أساليب التربية السليمة بشكل منتظم يجدون تغيرات فى سلوك أطفالهم ، وسوف تساعدك التدريبات على القيام بنفس الشيء . وبالتأكيد سوف يحصل بعضكم على فكرة واضحة عن الأساليب من خلال القراءة فقط دون أن يكون لديهم الطاقة أو الوقت لكتابة التدريب ، وقد يجد آخرون منكم أنه من المفيد أن تجلسوا مع أقرانكم فى نهاية اليوم وتتحدثوا عن سلوكيات أطفالكم مستخدمين التدريب كدليل ومرشد . تذكر فقط : إن استخدام الأساليب باستمرار هو الحل . وإذا لم تلحظ أى تغيرات فتراجع وقم باستخدام كل تدريب .

وقد ترغب فى الاحتفاظ بمفكرة وقلم فى متناول يديك ، وذلك لأن العديد من الآباء يجدون أن تدوين الملاحظات شيئاً مفيداً . وتضمن تدريبات الممارسة الاحتفاظ بتقارير عن سلوكيات طفلك .

إن الأساليب بسيطة ولكنها تتطلب بعض الجهد والقليل من الوقت . فعندما تبدأ فى استخدامها ، أمهل نفسك بعض الوقت الإضافى . ابدأ طقوس النوم خمس عشرة دقيقة مبكراً قبل الوقت المعتاد ، واستيقظ عشرين دقيقة مبكراً عندما تحاول أن يمر الصباح بهدوء ، أو غادر عشر دقائق مبكراً وذلك عندما تطبق الأساليب مع هذا الطفل المشاغب . وبمجرد أن يتحسن السلوك ، يمكنك أن تعود إلى جدولك السابق إن أردت .

وينبغى أن يقرأ كل شخص ناضج فى المنزل هذا الكتاب ويقوم بتدريبات الممارسة . فإذا كان لدى الطفل أجداد أو جليسة أطفال أو أى شخص ناضج آخر ليشارك فى الاهتمام ، فإنكم ستكونون أكثر فعالية إذا ما تعاونتم معاً كفريق واحد .

فإن الصبية والفتيات ينوحون ويستخدمون الألفاظ السيئة ويضربون ويتذمرون ويتلكأون وما إلى ذلك . لذلك فإن معظم الأمثلة المعطاة من الممكن تطبيقها على الجنسين . ولذلك فبدلاً من اللفظة المركبة التى تجمع الضميرين " هو / هى " أو الضمير غير الدقيق " هم " فقد ملأت الكتاب بالضميرين " هو " و " هى " وأتمنى أن يشعر كل شخص بأنه المقصود .

احتفظ بكتاب عن تطور الطفل فى المتناول . وهناك بعض الكتاب المحترمين مثل " أرنولد جيزل " و " فرانسيس إيلج " و " تى . بيرى برازيلتون " و " بورتون إل . وايت " . اقرأ عن المرحلة السنية التى ينتهى إليها طفلك ، واقرأ عن المرحلة السنية التى تسبق المرحلة السنية لطفلك ، وكذلك عن المرحلة السنية التى تلى المرحلة السنية لطفلك ، وتعرف على ما هو طبيعى بالنسبة له من الناحية العاطفية والاجتماعية والثقافية والبدنية . فإن كل مرحلة لها سلوكياتها الصعبة (وسلوكياتها الجيدة أيضاً) . ولن تشعر أنك الوحيد فى هذا العالم إذا عرفت أن السواد الأعظم من الآباء يواجهون نفس المشكلات .

فاقرأ الكتاب
وطبق الأساليب
وأكثر من السلوكيات التى تحبها
وقلل من السلوكيات التى لا تحبها
وضع حدوداً عادلة وحازمة للسلوكيات التى لا تُحتمل .
وشجع التعاون
واحتفل بالتغيرات
وانتصر فى حرب النواح والمصادمات الأخرى .


BALZAC

٢

تغيير السلوك : قوة الانتباه

إننا جميعاً نحتاج إلى الانتباه .

تخيلى أنك تطهين وجبة طعام لأسرتك ، وعلى مائدة الطعام خيم الصمت على الجميع . فلا توجد عبارة " شكراً " أو حتى عبارة تقول : " يالرائحة الطعام الرائعة ! " . فكر فى شعورك عندما تعمل لوقت إضافى ولا تنال الشكر من مديرك ، وتخيل أنك تساعد جارك ولا تحصل على كلمة امتنان واحدة . تخيل أى يوم لم يراع فيه الزوج أو الأطفال أو الأصدقاء أو الجيران أو الزملاء جهودنا كما لم يراعونا ، إنه يوم كئيب .

يحتاج الأطفال أيضاً إلى الانتباه ويتطلعون إليه . ودائماً ما يبدو أنهم لديهم مشكلات لا حصر لها ، لذلك فإن قدراً غير محدود من الانتباه يعد كافياً لإرضائهم . فإن طفلك لا يحصل فجأة على قدر من انتباهك ويتوقف عن الرغبة فى المزيد . إن حاجة الأطفال إلى انتباه ورعاية الناضجين تعد المفتاح لزيادة السلوكيات التى تحبها وتقليل السلوكيات التى لا تحبها .

وفي بعض الأحيان يبدو كما لو كان الطفل يفضل الحصول على انتباه **سلبي** عندما يقع في مشكلة بدلاً من الانتباه **الإيجابي** في حالة تصرفه بشكل جيد . فيبدو الأمر كما لو كان لا يعرف كيف يفعل أي شيء آخر . فإذا ما تصرف طفلك بشكل سيئ أكثر من أن يتعاون ، فقد يكون ذلك بسبب أنه اكتشف أن أسرع طريقة لجذب انتباهك هي أن يقوم بشيء لا تحبه .

وفي ظل صخب الحياة التي نحياها ، فإننا لا نستطيع دائماً تذكر - أو إيجاد الوقت - لتركيز كل انتباهنا على القصة التي يريد الطفل أن يرويها عن الحشرة التي وجدها على الحشائش أو النكتة السخيفة التي يقولها دائماً . وإذا ما أدى الأطفال مهامهم دون صوت أو لعبوا مع بعضهم البعض دون نزاع ، فإننا نظل صامتين خشية القضاء على حالة السلام المخيم على المكان . كما أننا لا نفكر في مقاطعة طفل يقرأ أو يلعب وحيداً لنثني عليه ، ولكنه إذا كان سيئاً مع أخيه أو يضرب الكرة في السقف أو يستخدم ألفاظاً سيئة ، فقد نسرع بتلقينه محاضرة أو نعاقبه . ففي كل مرة ننتبه إلى السلوكيات غير المرغوبة أكثر من انتباهنا إلى السلوكيات المرغوبة ، فإننا ندرب أطفالنا على أن يسعوا لنيل العقاب (كشكل من أشكال لفت الانتباه) بدلاً من السعي لنيل الثناء (شكل آخر من أشكال لفت الانتباه) .

وبإمكانك تغيير هذا الميزان . إن الانتباه الإيجابي للسلوكيات التي تحبها يشجع طفلك على القيام بهذه السلوكيات دائما ، وكلما نال طفلك انتباهاً إيجابياً ، قل سعيه نحو نيل العقاب .

لنأخذ سلوكاً تحبه كمثال . تسمع طفلك ذا الخمس سنوات يلعب بشكل جيد مع صديقه ، ويتبادلان الأدوار . وهما عادلان مع بعضهما فيكسبان ويخسران بلطف . هنا بإمكانك تولية الطفلين انتباهك لتعزيز هذا السلوك الجيد ، فإنك قد تقول : " إنني كنت أستمع إليكما وأنتما تلعبان مع بعضكما يا " جوى " وقد أعجبت بالطريقة التي تركت بها " مارك " يلعب أولاً . وأنت يا " مارك " كنت تتحلى بالروح الرياضية عندما خسرت ، لقد كان شيئاً صعباً ولكنك تعاملت معه على نحو جيد " .

فإن ثناءك على " مارك " و " جوى " يعطى انتباهاً إيجابياً . وبإعطاء انتباه إيجابى فإنك تقوى هذا السلوك . إننى أحب أن أشبهه بأنك تثبت السلوك بشاكوش صغير ومسامير صغيرة ، وفى كل مرة تثنى فيها على سلوك فإنك تثبته فى مكان أكثر أماناً ، وسوف يسلك طفلك هذا السلوك كثيراً حتى يحصل على المزيد من الانتباه الإيجابى منك .

وبمثل الطريقة التى يمكنك بها زيادة تكرار السلوكيات التى تحبها عن طريق إعطاء طفلك انتباهاً إيجابياً يمكنك التقليل من حدوث السلوكيات التى لا تحبها بأن تصرف انتباهك عنها .

ذات يوم سمعت " جوى " يهدد " مارك " قائلاً : " إننى لن أكون أفضل صديق لك ! " فى السابق قد تهرع لتكشف ماذا يحدث وقد تخبر " جوى " بأنك محبط لسماعه يقول هذا الكلام لـ " مارك " الذى قد يكون حقاً أفضل صديق لديه ، وقد ترغب فى تلقينه درساً عن الصداقة . وفى الواقع ، فإنك قد تشعر بعينى " جوى " تتجه نحوك ليرى نظرة الاستياء التى يتوقعها منك . ولكن هذه المرة تقاوم تلك الرغبة وتترك الطفلين بمفردهما . وبعدها بقليل تجدهما يلعبان جيداً مع بعضهما البعض دون مساعدتك . والآن عليك بالثناء عليهما لأنهما استطاعا تصفية خلافاتهما .

فعندما لا تنتبه لطفلك فإنك تزيل القوة التى تساعد فى الحفاظ على السلوك الحالى نتيجة الانتباه ، ويكون من غير المرجح أن يفعل طفلك هذا السلوك مرة أخرى .

التدريب :
أعط قليلاً من الانتباه

جرب

ماذا يفعل طفلك الآن ؟ هل يفعل السلوك الذى تحبه ؟

(وقد يكون طفلك نائماً وأنت تقرأ !) .

وإذا كان طفلك يفعل شيئاً لا تحبه ، انتظر ، وبمجرد أن يفعل السلوك الذى تحبه ، ضع الكتاب ، وامنحه قليلاً من الانتباه ، وابتسم ، وامسح على رأسه أو ربت على كتفه ، وأظهر اهتمامك بلعبته أو بعرض التلفاز أو الكتاب الذى يستغرق فيه .

فماذا سيحدث ؟ وكيف سيكون رد فعله ؟
وهل يبدو أنه سيحب ذلك ؟
وهل سيندهش من هذا ؟
وهل هذا يشعرك بالارتياح ؟
وهل هذا يشعره بشيء غريب وغير مألوف ؟

لم يكن الأمر خادعاً ، أليس كذلك ؟
فكلما أعطيت انتباهاً إيجابياً ، حصلت على نتائج أفضل .

الخلاصة

يحتاج الأطفال إلى انتباه آبائهم ويرغبون فيه .

يستطيع الآباء استخدام قوة الانتباه لتغيير (لتشكيل) سلوكيات أطفالهم .

إن إعطاء الانتباه الإيجابى (الثناء) يزيد السلوكيات التى تحبها وتريد الكثير منها .

إن إعطاء الانتباه السلبى (التجاهل) يقلل السلوكيات التى لا تحبها وتريد القليل منها .



٣

تصنيف السلوكيات :
الخطوة الأولى نحو التغيير

لقد وعدتك بإطار عمل تستطيع تطبيقه على معظم المشكلات . أولاً : قسّم سلوكيات طفلك إلى ثلاثة أنواع :

١. سلوكيات تحبها وتود رؤية الكثير منها .
٢. سلوكيات لا تحبها وتود رؤية القليل منها .
٣. سلوكيات تجدها غير محتملة وتريد الحد منها .

وينبغى أن تقوم بهذا التصنيف ؛ لأن الخطوة الأولى فى مواجهة المشكلة هى أن تسأل نفسك : هل هذا السلوك أحبه ؟ (أو هل يوجد أى جزء من هذا السلوك أحبه ؟) أو هل أمقت هذا السلوك ؟ أو هل أجد هذا السلوك غير محتمل ؟ وسوف تتعلم أساليب التعامل مع كل نوع .

إن تصنيف السلوكيات يسمح لك بالتوقف لترى طفلك بشكل أكثر إيجابية وتلاحظ الجهود القليلة والنجاحات التى يتخذها الآباء كأمر مسلم

به . وكذلك فإن تصنيف السلوكيات يجعلك تفكر فى الاختلاف بين السلوك الذى لا تحبه وذلك الذى تجده غير محتمل . وقد يبدو الاختلاف بسيطاً ، ولكن الأساليب التى تستخدمها تختلف بشكل كبير .

بالنسبة للسلوكيات التى تحبها ، فإنك سوف تتعلم **الثناء** عليها (انتباه إيجابى) ، وبالنسبة للسلوكيات التى لا تحبها ، فإنك سوف تتعلم تحويل الانتباه نحو شيء آخر (**التجاهل**) ، أما بالنسبة للسلوكيات التى لا تحتمل فإنك سوف تتعلم وضع **حدود حازمة** .

ولا يجب أن تكون السلوكيات التى تحبها وتريد الكثير منها أحداثاً مهمة مثل الشهادة المدرسية أو غسيل الأطباق دون أن تطلب ذلك ، فإنها قد تكون أشياء بسيطة :

تعاون طفلك ذى السنوات الأربع أثناء غسيل الأسنان .
يلقى طفلك ذو الاثنى عشر عاماً القمامة دون شكوى .
يبدأ طفلك ذو السنوات الثمانى فى أداء واجبه دون أن تطلب منه ذلك .

أو :
يقول شكراً عند إعطائه شيئاً ما .
ينظر يميناً ويساراً عند عبور الطريق .
يبدأ فى ارتداء ملابسه (يخلع ملابس النوم) .
يخبرك عن دروسه فى المدرسة .
يمتثل لأى طلب .
يبدأ فى طاعة أى طلب .
يذهب إلى السوق ولا يلح لشراء الحلوى .
يقرأ .
يلعب بهدوء مع أخيه أو أخته لمدة خمس دقائق .
يغلق جهاز التليفزيون طواعية .
يُريك الحشرات .

يسمح لك بالحديث فى الهاتف دون مقاطعة .
يشارك اللعب مع صديق له .
يستأذن بدلاً من مقاطعة الحديث .
يقول الصدق .
يعد المائدة أو ينظفها .
يرتدى حذاءه بمفرده .
يستيقظ من نومه بلا مشاكل .
يتحدث بهدوء .
يمكنك من تنظيف أسنانه أو شعره .
يساعدك فى المنزل أو فى الفناء .
يلعب بمفرده .
يؤدى جزءاً من واجبه بإتقان أو بدقة .
يربت على أخيه الرضيع بلطف .
يلعب بالمكعبات بدلاً من مشاهدة التلفاز .
يستخدم الكلمات عندما يكون غاضباً أو محبطاً بدلاً من الضرب .
يجيب عندما تناديه .
يعلق ملابسه ويعرض المساعدة عند الضرورة .
يعانقك أو يقبلك .

أما السلوكيات التى لا تحبها وتريد رؤية القليل منها ، فإنها تميل إلى أن تكون سلوكيات مزعجة ومثيرة ومؤلمة وتضايقك باستمرار . ولكنها لا تعد جناية كبرى أو جنحة ولا حتى سلوكاً خطيراً ، وقد تشعر أنها سلوكيات **لا يمكن تحملها** ، وذلك لأنك قد تكون متعباً أو مرهقاً من تكرار حدوثها . ولكن لأنها سلوكيات غير ضارة بالآخرين ، فإنك تصنفها ضمن السلوكيات التى لا تحبها والتى تشمل :

التلكؤ .
السخرية من الأخت أو الأخ .

النواح .
الشكوى .
الرد الوقح .
استخدام ألفاظ سيئة .
الجدال .
تجاهل طلبك للقيام بالمهام .
لا يؤدى واجباته .
يكون مزعجاً فى السيارة .
التنابز بالألقاب .
يقول : " أكرهك " .
السخرية من الآخرين .
مقاطعه الحديث .
التذمر .
نوبات الغضب .
الوشاية .
رفض ارتداء الملابس .
الدفع أو الوكز .
يترك الملابس على الأرض .

أما السلوكيات التى لا تحتمل وينتج عنها ضرر للآخرين أو للحيوانات الأليفة والممتلكات ـ وهذه السلوكيات ليست كثيرة ـ فقد تشتمل على ما يلى :

الجرى فى الشارع .
إيذاء طفل آخر .
الضغينة ليست ضارة ـ ولكنها لا تُحتمل على أية حال !
عض أحد الأصدقاء أو الإخوة .
اللعب بالكبريت أو السكين .

انتهاك قواعد الأمان الخاصة بالأسرة .
الفظاظة أو الحقارة .

التدريب :
تصنيف السلوكيات

تناول مفكرتك وارسم ثلاثة أعمدة وضع عنواناً على كل جزء كما يلى :

سلوكيات أحبها وأريد الكثير منها	سلوكيات لا أحبها وأريد القليل منها	سلوكيات لا يمكن احتمالها وأريد الحد منها

وأسفل كل عنوان سجل أربعة أو خمسة سلوكيات لطفلك ترد إلى ذهنك .
والسلوكيات التى تختارها يجب أن تناسب هذا التعريف : السلوك هو أى تصرف تستطيع أن تراه أو تسمعه ، ومن الضرورى أن تكون دقيقاً عندما تتواصل مع الأطفال . وسوف يمكنك استخدام هذا التعريف من إجراء المزيد من التدريب لتكون دقيقاً ، على سبيل المثال :

بدلاً من : كن أكثر تأدباً
اكتب : قل من فضلك وشكراً على العشاء

وقد تكون البيانات التى توجد فى مفكرتك كما فى هذا الجدول :

سلوكيات أحبها وأريد الكثير منها	سلوكيات لا أحبها وأريد القليل منها	سلوكيات لا يمكن احتمالها وأريد الحد منها
يرتدى ملابسه	النواح	يضرب أخاه الصغير
يطعم القطط	قضم الأظافر	يركب الدراجة فى الطريق
يقول شكراً لك	النزاع مع الأخ	يغادر المنزل دون علمى
يتعاون مع صديقه	الرد الوقح	
يساعد فى غسل الأطباق	التنابز بالألقاب	

احتفظ بمفكرتك فى المتناول وبعد يوم أو أكثر من تنفيذ التدريب ، اعمل بشكل أقل على قائمتك . فإذا تبادر إلى ذهنك اثنان من البنود ، فخصص فترة من الوقت فى الصباح أو المساء لملاحظة طفلك وتسجيل المزيد من سلوكياته . وفى أى وقت يرد إلى ذهنك سلوك ما ، دوّنه فى قائمتك فى الجزء الخاص به .

وإذا لم يكن لديك وقت لعمل قائمة ، ابدأ فى مراقبة سلوكيات طفلك . ثم قرر : هل أحب هذا السلوك وأريد الكثير منه ؟ أم هل أكره هذا السلوك وأريد القليل منه ؟ أم هل هذا السلوك لا يمكن احتماله ؟

الخلاصة

ابدأ بمراقبة سلوكيات أطفالك ـ وهى الأفعال التى تستطيع أن تراها أو تسمعها ـ ثم صنف هذه السلوكيات إلى ثلاثة أنواع :

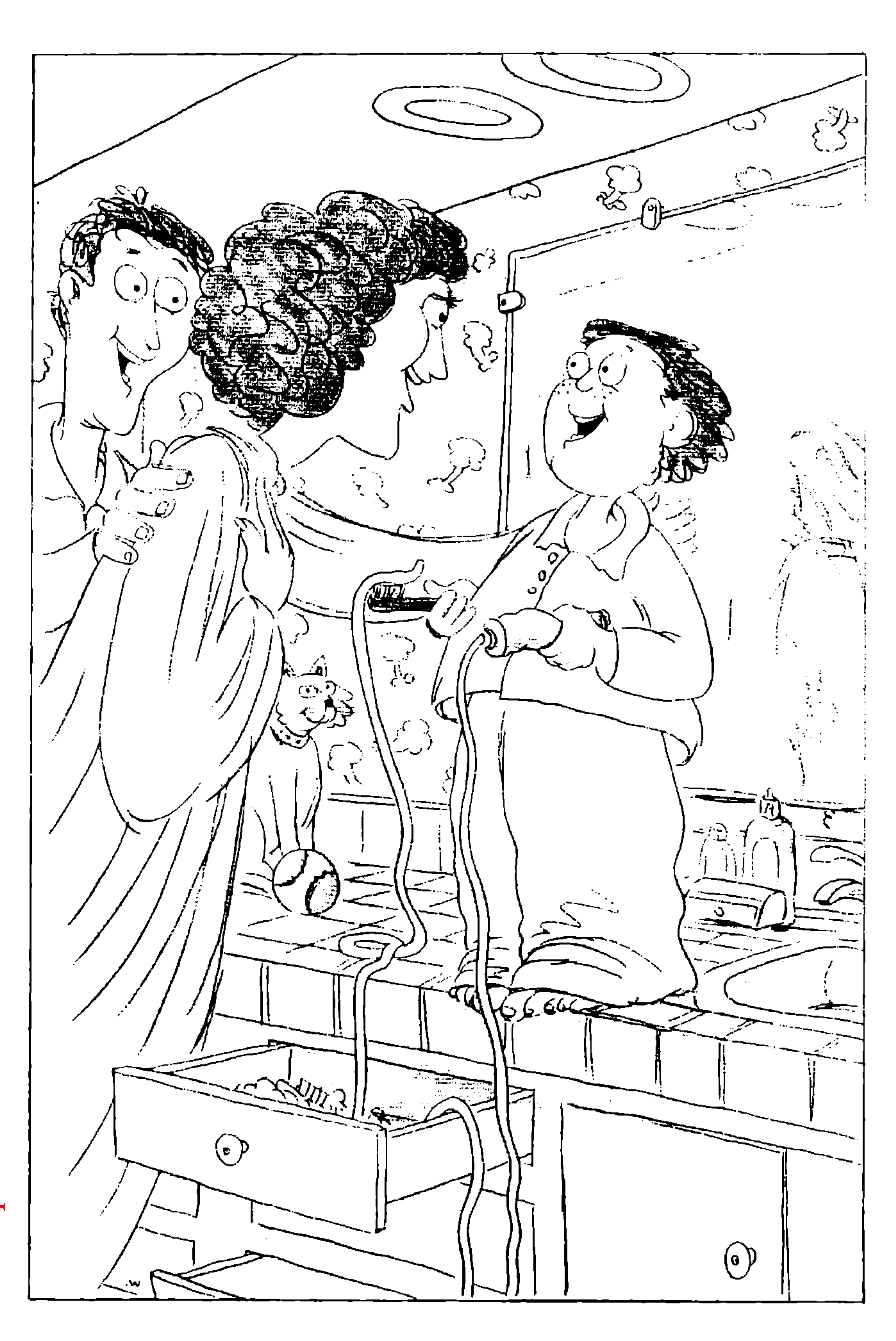
سلوكيات تحبها .
سلوكيات لا تحبها .
سلوكيات لا يمكن احتمالها .

وبعد أربعة أو خمسة أيام من هذا التصنيف ، سوف تكون جاهزاً لتعلم الأساليب لكى :

تزيد السلوكيات التى تحبها .
تقلل السلوكيات التى لا تحبها .
تحد من السلوكيات التى لا يمكن احتمالها .

الخطوة الثانية : زيادة السلوكيات التى تحبها

فى هذا الجزء سوف تتعلم استخدام قوة الانتباه الإيجابى ـ الثناء والتشجيع ـ لزيادة سلوكيات طفلك التى تحبها وتريد الكثير منها ، وسوف تتعلم كيف ومتى تثنى عليه وكيف تجعل الثناء عادة يومية . فعلى الرغم من أن الثناء يعد مفهوماً بسيطاً إلا أنه ليس من السهل أن تجعله عادة يومية . كما أن الفوائد التى تعود على الأسرة تستحق المجهود الذى تبذله !



٤

كيف تثنى على طفلك :
استخدام عناصر الثناء

بعد عدة أيام من تحديد السلوكيات التى تحبها ، ربما تكون لديك قائمة طويلة إلى حد ما . وربما تجد ـ مثل الكثير من الآباء الذين عملت معهم ـ أنك تنظر إلى طفلك بشكل جديد وترى ماذا يفعله وما لا يفعله وتعرف النجاحات الصغيرة والنجاحات الجزئية وتقدره بشكل أكبر .

فكيف تستطيع تحفيزه على انتهاج المزيد من هذه السلوكيات التى تحبها ؟ استجب لطفلك بانتباه إيجابى ، وسوف تكافأ بالكثير جزاء هذا السلوك الرائع ، وقد يأخذ إبداء الانتباه الإيجابى الكثير من الأشكال :

الثناء
التشجيع
التقدير
الشكر
إبداء الاهتمام

وسوف نشير إلى كل أشكال الانتباه الإيجابى على أنها **ثناء** .

ويجب أن أحذرك ، فقد تشعر ببعض الإحراج عندما تقول : " عمل رائع أن تذهب إلى الحمام بمفردك ! " أو : " جميل ، لقد ارتديت الحذاء بسرعة " أو : " إننى فعلاً أحب الطريقة التى تفكر بها " .

ولا تندهش إذا شعرت أن الثناء صعب فى البداية إلى حد ما ، فإن تصحيح الأخطاء والشكوى والنقد كلها أشياء مألوفة ومن السهل القيام بها . أما التشجيع والإطراء والثناء ، فإن جميعها تبدو غريبة بعض الشيء عندما تتعلق بالأعمال الواجبة والمسئوليات والمهام التى ينبغى القيام بها بأية حال من الأحوال .

وصدقنى ، فإنك عندما تبدأ فى الثناء على السلوكيات التى تحبها فإن طفلك سوف يفعل هذه السلوكيات كثيراً كما أنه سوف يجرب أيضاً سلوكيات مرغوبة أخرى لأن تلك المكافأة (الانتباه الإيجابى) لها مذاق خاص ، كما أن إنشاد التعاون يستحق الارتباك والإحراج الوقتى لتشعر بالسرور : " أنا أحب الطريقة التى تعاونت بها فى غسيل أسنانك ! " .

العناصر

هناك عناصر فى الثناء أكثر من مجرد الكلمات ، استخدم العناصر التالية حتى يكون الثناء أكثر فعالية :

أثن على السلوك وليس الطفل ـ يجب عليك أن تستجيب للسلوك وليسَ للطفل كشخص . لذلك قل : " عمل رائع أن ترتب سريرك " ، ولا تقل : " صبى رائع " .

التوقيت ـ أثنِ كلما أمكنك ذلك : أثناء أو بعد السلوك مباشرة .

العين ـ تواصل بالعين مع طفلك . فيجب عليك أن تتأكد أنه يسمعك ، فإما أن ينتبه إليك أو تنتبه إليه .

الجسد ـ كن فى مستوى طفلك ـ فمن المرعب أن تجد أمامك شخصاً أكبر منك يحادثك وهو ينظر إليك من أعلى (حتى لو كان سعيداً) . فإن النزول والجلوس فى مستوى مساو للطفل يجعل الطفل يشعر بالارتياح . وعليك الميل نحو الطفل ، فإنه سوف يشعر بمساندتك وتحمسك .

الوجه ـ ابتسم إذا أعجبك السلوك ، فإن هذا يحدث تأثيراً مثل التأثير الذى تسببه الكلمات .

نبرة الصوت ـ ينبغى أن تعبر نبرة صوتك عن انطباعك الجيد الخاص بالسلوك الذى فعله طفلك .

الكلمات ـ ينبغى أن تكون رسالتك قصيرة وواضحة وإيجابية ، اذكر السلوك حتى يعرف طفلك الفعل الذى أعجبك بالضبط . وكن صريحاً ولا تندفع إذا لم يعجبك السلوك ، ولكن على الأقل اعترف أن طفلك يقوم بالسلوكيات التى تحبها .

اجعل الثناء ذا معنى ـ فكر فى نوع الانتباه الإيجابى الذى يفضله طفلك : شفهى أم غير شفهى ، منخفض الصوت أم مرتفع ، أمام الآخرين أم بالهمس فى أذنيه ، فاجعله ذا معنى بالنسبة له .

تجنب السخرية ـ ينبغى ألا يشتمل ثناؤك على أية ملاحظة تهكمية مثل : " عمل رائع ـ لكن إن كنت قد قمت بذلك فقط مبكراً عن ذلك ... " أو : " ألم أخبرك أنك تستطيع فعل ذلك ؟ " أو أي تلميح بالتهكم . فإن مثل هذا سوف يضيع الجهد الذى تبذله فى الثناء .

مثال :

" آن " : [تطعم كلبها دون أن يطلب منها أحد ذلك ، ففى معظم الوقت يجب أن تطلب منها ذلك كثيراً] .

الأم : [ترى ابنتها تفعل ذلك] " " آن " إننى أراك تطعمين " سبايك " دون أن يطلب منك أحد ذلك . هذا دليل على تحملك للمسئولية " .

فعلى الرغم من فشل الأم فى مضايقة " آن " فقد وضعت الأم مشاعرها جانباً وأصبحت مستعدة للثناء عليها . فهى هنا :

١. تستهلك وقتاً لتذهب إلى طفلتها .
٢. تحدد السلوكيات التى تحبها ـ إطعام الكلب دون طلب ذلك .
٣. تخبرها بسبب حبها لهذا السلوك ـ أخبرتها بأنها تتحمل المسئولية .

وسوف تنزع " آن " إلى إطعام كلبها دون أن يطلب منها أحد فعل ذلك وذلك لأن الأم أثنت عليها .

وقد لا تشعر دائماً بحب الثناء وبالأخص إذا كنت مضطراً للانتظار لفترة طويلة حتى يحدث السلوك الذى تحبه ، وفى الواقع ، فقد يفعل طفلك سلوكاً تحبه أثناء غضبك . وعندما يحدث ذلك اعترف بهذا السلوك . ففى المثال السابق ، كان من الممكن أن تقول الأم : " شكراً على إطعامك سبايك " . ومن الممكن أن يأخذ الانتباه الإيجابى عدة أشكال : التشجيع أو الشكر أو الابتسام فى وجه طفلك أو إبداء الاهتمام بما فعله وأعجبك أو تقدير السلوك .

بعض التعليمات الخاصة بالثناء :

قل :

" إن هذه اللوحة تروق لى ، يالها من ألوان زاهية التى اخترتها " .

لا تقل :

" إنك أفضل فنان فى فصلك ، أفضل من أى شخص آخر " .

السبب :

لا يجب عليك أن تجعل إحساس طفلك بالنجاح قائماً على حساب الآخرين . فلا يجب عليك أن تجعله يشعر بأنه يجب أن يكون " الأفضل " حتى ينال استحسانك . فإنه لا يستطيع دائماً أن يكون " الأفضل " ، وقد يعانى من مرارة الفشل عندما يجد نفسه أقل من الأفضل .

قل :

" يجب أن تفخر بنفسك " .

ولا تقل

" إننى فخور بك " .

السبب :

على الرغم من أن طفلك يريد أن يسعدك ، إلا أن الأهم من ذلك أن يشعر هو بالرضا عن نفسه . وقولك لطفلك : " يجب أن تفخر بنفسك لأنك ارتديت الحذاء بمفردك " يجعل طفلك يعرف أنه لا بأس من أن يحب نفسه ، فمثل هذا الحب يبنى لديه احترامه لذاته .

قل :

" عمل رائع أن تستخدم مبولة الأطفال ! " .

ولا تقل

" يالك من ولد رائع ! " .

السبب :

إن كلمة " ولد رائع " تشير إلى شخصية الطفل نفسها ، وجملة " عمل رائع أن تستخدم مبولة الأطفال " تشير إلى سلوك بعينه . فإنك لا تريد طفلك أن يشعر أنه يستطيع أن يكسب أو يخسر حبك نتيجة نجاحه أو فشله فى القيام بسلوك معين ، فمن الأفضل بالنسبة للطفل أن يفكر بهذه الطريقة : " إننى فى مشكلة لأننى ضربت أختى " بدلاً من : " إننى ولد سيئ " . وللمرة الثانية فإن هذا الاختلاف يعد مهماً بالنسبة لاحترام الطفل لذاته ، فإننا لا يمكننا التأكد من أنه لا يعتقد أنه خسر حبك .

قل :

" لقد حصلت على تقرير دراسى رائع يا " سارة " .

لا تقل :

" لقد حصلت على تقرير دراسى رائع يا " سارة " مثل أختك الكبرى ! " .

السبب :

إن المقارنة بين الإخوة تزيد حدة المنافسة والاستياء . فإن كل طفل يحتاج إلى أن يشعر بأنه ينال استحسانك على ميزة خاصة به هو .

كن صريحاً :

سوف يستجيب معظم الأطفال لأى شكل من أشكال الثناء إذا ما كنت صريحاً . وسوف يكون أكثر فعالية إذا ما فكرت فى جعل هذا الثناء ذا مغزى بالنسبة لطفلك .

ومن الممكن أن يأخذ الثناء عدة أشكال ، فأى من هذه الأشكال سوف يكون ذا مغزى بالنسبة لطفلك ؟

فمن الممكن أن يكون الثناء :

شفهياً باستخدام قليل من الكلمات .

غير شفهى ـ بأن تشير بإبهامك محيياً .
صاخباً وفياضاً بالمشاعر .
هادئاً من خلال الهمس فى الأذن .
اعترافاً بسيطاً : " أرى أنك بدأت تؤدى واجبك المنزلى " .
التشجيع : " إنك تؤدى عملاً رائعاً فى غرفتك ! " .
انعكاساً لمشاعر طفلك : " يجب أن تشعر بالفخر حيال ذلك " .
قول أحد الآباء للآخر : " إن " سام " كان خير عون اليوم " .

تدريب :
استخدام عناصر الثناء

ابدأ بقائمة السلوكيات التى تحبها وتريد المزيد منها التي وضعتها ، فعندما ترى طفلك ينتهج أحد هذه السلوكيات أو أى سلوك آخر تحبه ، فأثن عليه ثم اسأل نفسك : هل تستخدم عناصر الثناء ؟ ارجع إلى القائمة التاليةَ حتى يصبح استخدام عناصر الثناء عادة :

هل أثنى على السلوك وليس الطفل ؟
هل أتواصل مع طفلى بالعين ؟
ماذا كانت تقول لغة جسدى ؟
ماذا كان التعبير الذى ارتسم على وجهى ـ هل هو السعادة ؟
كيف كانت نبرة صوتى ـ دافئة ؟
هل ذكرت السلوك وجعلت رسالتى مختصرة ؟
هل أثنيت على السلوك بمجرد أن شاهدته ؟
هل أثنيت على الطفل بالطريقة التى يحبها ؟

الخلاصة

حتى يكون الثناء فعالاً فى زيادة السلوكيات التى تحبها وتريد المزيد منها فتأكد من استخدام العناصر الخاصة به .

أثنِ على السلوك وليس الطفل .
تواصَل بالعين .
اجعل جسدك فى مستوى طفلك أو احتضنه أو ربت على ظهره .
ابتسم أو أظهر سعادتك .
استخدم نبرة صوت دافئة .
اختر رسالة قصيرة لتذكر بها السلوك الذى تحبه .
قدم ثناءك بطريقة ذات مغزى لطفلك .
أثنِ على الفور بعد حدوث السلوك الذى تحبه .

وبالطبع لا تجعل ثناءك مصحوباً بالسخرية أو تقول : " لقد أخبرتك ذلك " .



٥
متى تقدم الثناء ؟

يثنى معظم الآباء على الطفل عندما ينجز مهمة أو يمتثل على الفور لأى طلب أو لأداء مهمة معهودة ، فإذا كنت تفعل هذا بالفعل فهذا شيء رائع ولكن لا تتوقف عند هذا الحد . يميل العديد من الآباء إلى تقديم الثناء عند إنجاز المهمة فقط . لكنك بهذا تطلب الكمال . وهو معيار غير واقعى بالنسبة للأطفال (وللكبار !) .

حاول أن تثنى على العمل ، فأثن على طفلك أثناء قيامه بالعمل . وذلك لأنه عندما يتم تقدير جهود الأطفال وتشجيعها ، فإنهم يشعرون بالمزيد من التقدير ويصبحون أكثر تعاوناً .

فعندما تثنى على العمل ، فإنك تبدأ فى رؤية طفلك بشكل أكثر إيجابية . ولأنك تبحث عن بعض الإنجازات الصغيرة وتجدها ، وبعض الخطوات الصغيرة فى الاتجاه السليم ، فإنك سوف تلاحظ سلوكيات لم تكن تلحظها من قبل ، وسوف يشعر طفلك بدوره بالإنجاز وسيسعى للتعاون

معك بشكل أكبر . وإذا كنت تعتقد أن التعايش مع الطفل يعد أمراً مجهداً ، فإنك ربما تشعر بأنك تحبه أكثر بعد قيامك بهذا .

وهناك العديد من الفرص لتستخدم الثناء مع طفلك . وذلك عندما :

يبدأ فى القيام بسلوك تحبه .

(يبدأ فى خلع " البيجاما " فى الصباح) .

يحاول القيام بسلوك تحبه حتى لو لم ينجح .

(يرتدى الحذاء بشكل خطأ) .

فى خلال قيامه بالسلوك الذى تحبه .

(أثناء أدائه لواجبه المنزلى) .

يمتثل لأى طلب سريعاً .

(يذهب إلى حجرة النوم عندما تقول له إن وقت النوم قد حان) .

يبدأ بأداء الفعل بنفسه ـ المبادرة .

(يجمع الألعاب ويعيدها إلى مكانها دون أن يطلب منه أحد فعل ذلك) .

يلعب بإنصاف أو يتعاون بشكل جيد مع طفل آخر .

(يتحلى بالروح الرياضية عند المكسب والخسارة) .

يلعب بمفرده .

(يقرأ أو يكتب أو يرسم أو يلعب بالمكعبات) .

يفعل عكس السلوك غير المرغوب فيه .

(يتحدث بصوت هادئ بدلاً من الصوت المرتفع) .

أثنِ على طفلك فى هذه المواقف وسوف تجد الكثير والكثير من التفاعل الإيجابى .

التدريب :
أغتنم الفرص للثناء على طفلك

دوّن فى مفكرتك أنواع المواقف التى ذكرناها سابقاً . وأمام كل نوع ، دون مثالاً للسلوك الذى يقوم به طفلك الآن . وعندما ينتهج أى من هذه السلوكيات المرغوبة ، فأثنِ عليه .

وإذا كنت قد اعتدت التركيز على مشكلات وسلوكيات طفلك السيئة ، فإن هذه تعد فرصة ذهبية لترى التعاون الذى يبديه طفلك .

ولذا فإن القائمة الخاصة بالسلوكيات التى تحبها سوف تتغير وتزداد . فإن مراحل النمو المختلفة ينشأ عنها أنواع مختلفة من الجهد والإنجاز . فإنك تثنى على طفلك ذى الأعوام الثلاثة على ارتدائه لحذائه ، وعلى طفلك ذى الستة أعوام على ربط حذائه ، وتثنى على طفلك ذى الاثني عشرٍ عاماً لأنه يبعد حذاءه عن الأريكة ! ففى كل مرة تضيف فيها سلوكاً جديداً لهذه القائمة ، اجعله يذكرك أن تثنى عليه . وبهذه الطريقة سوف تضمن التعاون المتزايد والمستمر .

وللمرة الثانية ، إذا لم يكن لديك الوقت لتجلس وتكتب قائمة . قم بهذا التدريب فى رأسك . دوّن ملاحظات عن مجهوداته الكثيرة ، وبالطبع أثنِ على هذه المجهودات !

الخلاصة

لا تقدم الثناء فقط عند إتمام وإنجاز المهام .
أثنِ على طفلك عندما :

يبدأ فى القيام بسلوك تحبه .
يحاول القيام بسلوك تحبه .
أثناء قيامه بالسلوك الذى تحبه .
يمتثل سريعاً لأى سلوك تطلبه .
يبدأ من تلقاء نفسه فى القيام بالسلوك الذى تحبه (المبادرة) .
يلعب جيداً مع أقرانه .
يلعب بمفرده .
يتوقف عن القيام بالسلوك الذى لا تحبه .

دوّن ملاحظات عن نجاح طفلك وقدره ، **وأثن عليـه** ، فـإن لـديك طفـلاً رائعاً !



٦
اتخذ من الثناء عادة

إنك تعرف الآن كيف ومتى تقدم الثناء ، لذلك يجب عليك فوراً أن تتخذ عادة يومية ، وهى أن تبحث عن محاولات طفلك ليسلك سلوكاً حسناً وترد على هذه المحاولات بالانتباه الإيجابى .

فكلما أسرعت بجعل الثناء عادة ـ بأن يكون رداً تلقائياً على سلوكيات طفلك المرغوبة ـ فسرعان ما سيبدأ طفلك فى السعى نحو هذا الانتباه الإيجابى ، وكلما أسرعت أيضاً بالتخفيف عن كاهلك من المسئولية غير المرغوب فيها بالإزعاج بالنقد أو إعطاء التعليمات . فلم يحدث أبداً أن قابلت عميلاً لم ينجح الثناء معه فى تحقيق مزيد من التعاون .

جرب ذلك : أثن على طفلك باستمرار لمدة أسبوع ، ثم استمر فى هذا الثناء وسوف تسعد بالنتائج .

سوف تزداد السلوكيات التى أثنيت عليها .
سوف يشعر طفلك بالارتياح وبالتقدير من جانبك .

سوف يبدأ طفلك فى التعاون فى المجالات الأخرى .
سوف تشعر بالارتياح .
سوف يتحسن التفاعل الأسرى .
سوف يقل الضغط بالنسبة للجميع .

تذكر : لكى يكون الثناء ذا فاعلية ، فى البداية يجب عليك أن تقدم الثناء فى كل مرة ترى فيها السلوك الذى تحبه . استخدم التدريب التالى لتتمكن من اتخاذ الثناء عادة يومية .

التدريب :
اتخذ من الثناء عادة

قسّم مفكرتك إلى ثلاثة أعمدة ، وضع على رأس تلك الأعمدة العناوين التالية :

الوقت	السلوك الذى أحبه	كيف أثنيت عليه

احتفظ بالمفكرة فى المتناول . سجل فى يوم واحد ما تستطيع تسجيله من أمثلة لتثنى على طفلك قدر المستطاع ، واملأ نصف الصفحة أو أكثر إن أمكن ، وقد لا تستطيع الإفراط فى القيام بهذا التدريب . فوالد طفل فى التاسعة من عمره قد يكون لديه مثل هذه البيانات :

الوقت	السلوك الذى أحبه	كيف أثنيت عليه ؟
٧ صباحاً	ينهض من الفراش عندما يرن جرس المنبه .	قلت : " صباح الخير يا بنى ، لقد استيقظت مبكراً وبهدوء " .
٧,٣٠ صباحاً	غسل أسنانه دون أن يطلب منه أحد .	قلت له : " عمل رائع يا " آلان " أن تتذكر أن تغسل أسنانك " .
٦ مساء	بدأ القيام بواجبه المنزلى بعد العشاء مباشرة دون شكوى أو تذمر .	ربت على ظهره قائلاً : " أشكرك على القيام بالواجب المنزلى " .

لاحظ كيف قدم الأب الثناء فى المثال :

لقد ذكر السلوكيات .
وجه انتباهاً شفهياً وغير شفهى .
أثنى على عمل طفله فى البداية .
أخبر طفله بمدى السعادة التي يشعر بها .

راجع أمثلتك . هل تستخدم كل عناصر الثناء ؟ هل تثنى على القيام بالعمل ككل وليس فقط عند إنجاز العمل ؟

إذا كان ممكناً ، فإنه ينبغى على كل شخص بالغ فى المنزل أن يقوم بهذا التدريب . فينبغى أن يكون لدى كل شخص قائمته الخاصة به وفى نهاية اليوم قارنوا بين هذه القوائم . وتعلموا من بعضكم البعض . وتعرف على السلوكيات التى لم تلحظها أو لم تفكر فى الثناء عليها . وناقش طرق الثناء الأكثر فعالية واستحساناً من جانب الطفل . ويستحق الآباء الذين يضعون أطول قائمة طويلة الحصول على جائزة والثناء بالطبع .

الخلاصة

يجب عليك أن تتخذ من الثناء عادة حتى تحصل على تعاون مستمر ومتزايد من جانب طفلك . فإن التغيير لن يحدث إلا عندما تثنى على طفلك باستمرار .

كما أن التدريب هو الأساس . تجاهل الشعور بالإحراج فى البداية ، وأثن على طفلك بأى حال من الأحوال ، فعليك الثناء ثم الثناء ثم الثناء . وطالما كنت صريحاً ، فلا يمكنك أن تفرط فى استخدام هذا الثناء .

استمتع بالنتائج ، وهنئ نفسك .

فليس لديك طفل رائع فقط ولكنك أيضاً أب رائع .



٧

سهِّل التحكم فى أية مهمة كبرى

تدخل إلى المطبخ وترى الأطباق مكدسة ، والطعام ملقى على المنضدة ، والقطط تموء للعشاء ، وفضلات حمراء من شيء ما ملقاة على الأرض ، وآثار أقدام موجودة على الثلاجة ، ونباتاً ذابلاً على عتبة الباب السفلى ، فتريد أن تهرب .

وعندما تخبر طفل أن ينظف غرفته ويرتدى ملابسه وينظف مكانه علىٍ المائدة وما إلى ذلك ، فإنه يشعر بنفس الشيء ، فالعمل الذى يبدو صغيراً بالنسبة لك من الممكن أن يكون كبيراً بالنسبة لطفلك . فإن الأطفال يريدون الهرب أيضاً ، ولكن يومهم مليء بمثل هذه الطلبات .

وهناك طريقتان يمكنك المساعدة بهما لتسهل قيام طفلك بأية مهمة كبرى :

١. قسّم المهمة الكبرى إلى عدة مهام صغيرة .
٢. قدم الثناء ليس فقط عند البداية ولكن أثناء بذل الجهد لإنجاز المهمة.

وبإمكان الآباء تقديم المساعدة بأن يقترحوا وينتقوا ويحددوا المهام الصغيرة للمهمة الكبرى . ويستطيع الطفل أن يرسم صورة للأجزاء فى ذهنه وبذلك تصبح المهمة كلها غير مربكة . وبعد تحديد كل خطوة للمهمة ، يثنى الآباء على البداية وعند إتمامٍ كل خطوة .

وقد يبدو كل ذلك عملاً مجهداً ـ تحديد كل خطوة والثناء من البداية للنهاية . ولكن يكون هذا فى البداية فقط ومع ذلك فالعائد عليك كبير : فسوف يملك طفلك الدافع الذى يحتاجه لإنجاز العمل بنجاح .

لنأخذ مثالاً لطفل عمره ثلاث سنوات ينظف غرفته ـ ولنقسم ذلك إلى عدة مهام صغيرة :

اجمع اللعبة الأولى ، لنفترض أنها مكعبات .
ضع المكعبات فى صندوق اللعب .
ضع كل اللُعب من الحيوانات فى الصندوق .
ضع اللعب الأخرى فى الصندوق .
ضع الكتب فى المكتبة .
ضع العرائس على السرير .
ضع الملابس المتسخة فى سلة الغسيل .
ضع قصاصات الورق فى سلة المهملات .

وبتقسيم المهمة الكبرى إلى مهام صغيرة ومحددة وسهلة ، فإن مهمة " نظف غرفتك " أو " اجمع كل الألعاب " سوف تبدو أكثر سهولة .

هل حمل طفلك على ارتداء ملابسه بمفرده تعتبر مشاجرة كل صباح ؟ ربما تتوسل وترجو ثم تصرخ وفى النهاية تلبسه ملابسه بالقوة حتى تستطيع الذهاب إلى العمل فى الموعد المحدد . حاول أن تثنى عليه بعد كل مهمة من المهام الصغيرة ، وعما قريب سوف يرتدى ملابسه بمفرده بكل سرور بدون أن تحوم حوله :

وهذه المهام الصغيرة قد تكون :

اخلع البيجاما
ضع البيجاما فى سلة الغسيل .
ارتد الملابس الداخلية
ارتد القميص
ارتد البنطال
ارتد الجورب
ارتد الجورب الآخر
ارتد الحذاء
ارتد الحذاء الآخر
اربط الحذاء

وبالمناسبة فهذا واحد من الأوقات التي يجب عليك فيها إيقاظ طفلك ١٠ أو ١٥ دقيقة مبكراً لمدة أسبوع أو اثنين حتى تسير الأمور بعد ذلك بيسر وسهولة ، واجعل طفلك يختار ملابسه فى الليلة السابقة !

إن هذا يعد مجهوداً كبيراً ، ويتمثل فى ذكر المهمة القادمة ، والتجول فى الغرفة دخولاً وخروجاً ، والانتظار بصبر حتى يبدأ طفلك فى الامتثال ، وتقديم الثناء على كل خطوة فى الاتجاه السليم ـ ولكن فكر فى العائد .

سرعان ما يرتدى طفلك ملابسه بنفسه .
لن يكون هناك بكاء أو شكوى .
يشعر الطفل بالارتياح .
يشعر الآباء بالارتياح .
فى المرة القادمة سوف تبذل مجهوداً أقل .
سرعان ما سيصبح القليل من كلمات التشجيع كافياً .

وعندما تقدم الثناء بين الحين والآخر فإنك لن تصبح بعد ذلك معلماً مزعجاً ، ولكنك ستصبح قائداً جيداً ، فأيهما أكثر تحفيزاً لك ؟

التدريب :
أثن على أجزاء المهمة

اختر مهمة تجد صعوبة لإقناع طفلك بالقيام بها .

إن الطفل ذا الاثنى عشر عاماً يجب أن يكتب قصة أو بحثاً للمدرسة .
إن الطفل ذا الأعوام الخمسة يترك مائدة المطبخ والأرض فى حالة فوضى بعد الرسم .
إن وظيفة الطفل ذى الأعوام الأربعة هى إفراغ سلات المهملات الصغيرة .
إن الطفل ذا الأعوام التسعة يجب أن يساعد فى طى الملابس ووضعها فى المكان الخاص بها .
إن الطفل ذا الأعوام العشرة يجب أن ينظف قفص العصافير .
إن الطفل ذا الأعوام الستة يجب أن يكتب بطاقة شكر لأجداده .
إن الطفل ذا العامين يجب أن يجمع أقلام الألوان .

قسّم هذه المهمة فى مفكرتك أو فى ذهنك إلى مهام صغيرة قدر الإمكان . فإن كل واحدة منها سوف تمنحك فرصة لتثنى على طفلك .

قد تبدأ بتذكير طفلك بالمهمة ولكن أيضاً قل شيئاً مشجعاً مثل : " لقد حان وقت أداء الواجب المنزلى ، لماذا لا تقوم به على مائدة المطبخ حتى إذا كان لديك أية استفسارت أستطيع أن أساعدك ؟ "

قدم الثناء للطفل عندما يبدأ فى القيام بالمهمة ، ففى هذا المثال ، قد تقول بعض كلمات التشجيع مثل : " إننى سعيد أنك بدأت مبكراً فإن هذا واجب ضخم إلى حد ما " .

وعند إنجاز كل جزء من المهمة ، علق على المجهود الذى بذله الطفل . وكن حريصاً على ألا تنتقده . فإن هذا من المكن أن يكون محبطاً بالنسبة

له . فبدلاً من أن تصحح الكتابة التى قام بها الطفل دون عناية ، ابحث عن عدة كلمات أو سطور تبدو متقنة . وقل شيئاً مثل : " إننى أحب الطريقة التى تبدو عليها كتابتك هنا . حيث إنها صغيرة وعلى السطر بالضبط . فإننى أستطيع أن أقرأها بسهولة " .

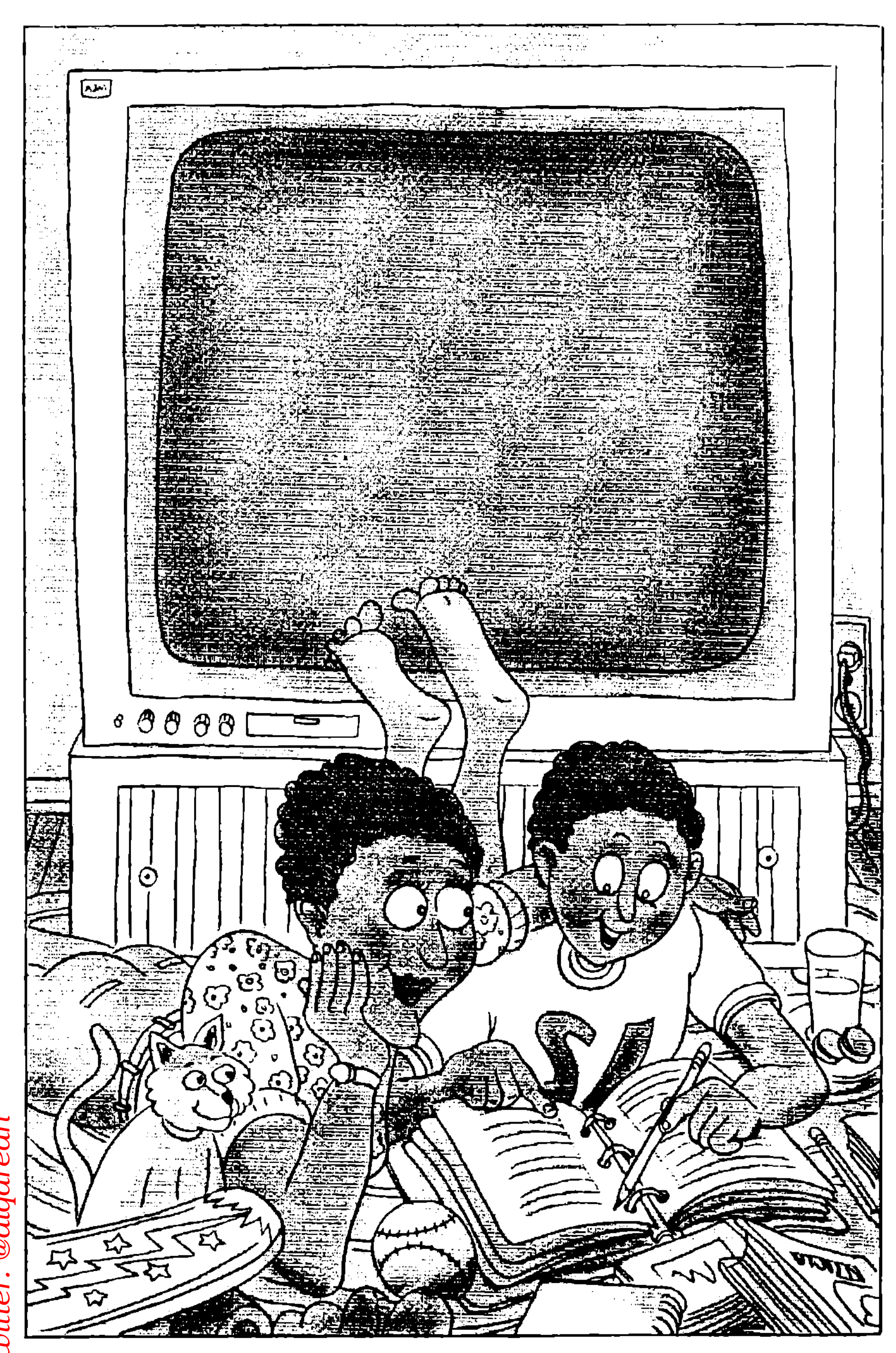
وإذا كنت مشغولاً ـ تطهو العشاء مثلاً ـ فيمكنك أن تخبر الطفل أن ينادى عليك بعد أن ينجز كل جزء من المهمة ولنقل مثلاً بعد كل خطوة من مسألة رياضية . وبهذه الطريقة يكون هناك حافز للطفل لينجز كل جزء . إن الطفل سوف يريد أن ينهى المهمة الصغيرة حتى يتمكن من النداء عليك : " أبى ، لقد أنجزت هذا الجزء ، تعال وتفقد إجاباتى " . فينبغى أن تقلب الطعام مرة أخرى وتذهب إليه لتراجع عمله ، وتثنى عليه لأنه أنجز العمل بسرعة وتخبره قائلاً : " عمل رائع " عند وجود إجابات صحيحة . واجعله يصحح الأخطاء وشجعه على أن ينجز جزءاً آخر من المسائل وينادى عليك مرة أخرى . ثم اذهب مرة أخرى لملاحظة الطعام .

أبرم اتفاقاً كبيراً عندما ينجز طفلك العمل ككل . ويستطيع أحد الوالدين أن يثنى على الطفل للطرف الآخر . ويحب الطفل الصغير على وجه الخصوص أن يعرف الجد والجدة عن أنه كان " متعاوناً جداً " . وفى مثالنا يستطيع الأب أن يقول : " لقد اجتهدت يا بنى لمذاكرة الرياضيات الليلة " ، وستشعر أنت وطفلك بارتياح تجاه هذا الجهد .

الخلاصة

قسم المهمة الكبيرة إلى مهام أصغر متى تكون المهمة صعبة بالنسبة لطفلك . حدد المهام الصغيرة له فى أثناء إنجازه لها وأثن عليه عندما يبدأ وينجز كل مهمة . وبعدها بقليل سوف يتم إنجاز المهمة الكبيرة دون بكاء وجدال . وفى المرة القادمة سوف تكون المهمة أسهل .

إن الوقت الذى تستثمره الآن فى الثناء على طفلك سوف يعود عليك بالنفع ، وسوف يستمر هذا النفع بمزيد من التعاون ومزيد من التفاعل الإيجابى مع طفلك .



٨

ابحث عما تثنى عليه

الآن أصبحت على دراية بفكرة الثناء على طفلك عندما يمتثل لأى طلب ويحاول أن يفعل سلوكاً تحبه . ونأمل أن يصبح الثناء عادة بالنسبة لك وأن تشعر بإحراج أقل ، فإن طفلك يشعر بمزيد من التقدير وذلك عندما تعترف بسلوكياته المرغوبة .

والآن فإننى أود أن تفكر فى ثناء السلوكيات التى تخص القيم والشخصية ، وهذا إذا كان طفلك :

يتخذ قراراً حكيماً تحبه

(ينهي الواجب المنزلى قبل أن يلعب ، أو أن يختار أن ينجز مشروعاً فنياً بدلاً من مشاهدة التلفاز) .

يبرز قيمة تحبها

(يكون كريماً مع أخيه أو صديقه ويراعى مشاعر الآخرين) .

يتخلص من سلوك مثير للمشكلات
(يستخدم الكلمات بدلاً من الضرب عندما يكون غاضباً) .

يبرز سلوكاً ناضجاً
(يبدأ فى عمل الواجبات المدرسية مبكراً وليس فى آخر دقيقة ؛ ويتجاهل إزعاج الأشخاص العدوانيين له) .

يتبع قواعد الأسرة على الرغم من الإغراءات
(يطلب المساعدة بدلاً من أن يفعل الشيء بنفسه : فيركب الدراجة داخل الحدود على الرغم من حث أصدقائه له باللعب خارج هذه الحدود) .

يظهر جودة فى العمل أو فى اللعب
(يغسل الأطباق دون أن يتركها متسخة بالدهون ، ويؤدى واجبه بخط أنيق وبدون تشويه للكتابة) .

وعندما يقدم طفلك على فعل أحد هذه السلوكيات ، فاجلس معه . انظر إلى عينيه وأخبره بمدى سعادتك (أو حتى فخرك) بأنه قد اختار هذا القرار وأنه يجب عليه أن يشعر بالفخر حيال هذا ، فإنك بذلك تجعله يكرر هذا النوع من القرار السليم فى المستقبل .
أثنِ على طفلك عن طريق ذكر السلوك بالتحديد وذكر نوعية هذا السلوك الذى تَحبه كما فى هذا المثال :

الطفل : (يضع الصحيفة على المائدة قبل أن يستخدم الغراء لإصلاح اللعبة) .
الوالد : " شكراً لك يا " كارلا " ؛ لأنك وضعت الصحيفة لحماية المائدة ، لقد كان هذا حرصاً منك " .

التدريب
ابحث عما تثنى عليه

ابدأ اليوم فى البحث عن الخيارات الحكيمة التى يقوم بها طفلك وعن إظهاره للقيم التى تحبها وعن التزامه بقواعد الأسرة على الرغم من الإغراءات ، وما إلى ذلك . اثن على هذه السلوكيات السليمة وراقبها وهى تزداد . ودع طفلك يعرف أنك تلاحظ التحسين فى سلوكياته وتقدره !

الخلاصة

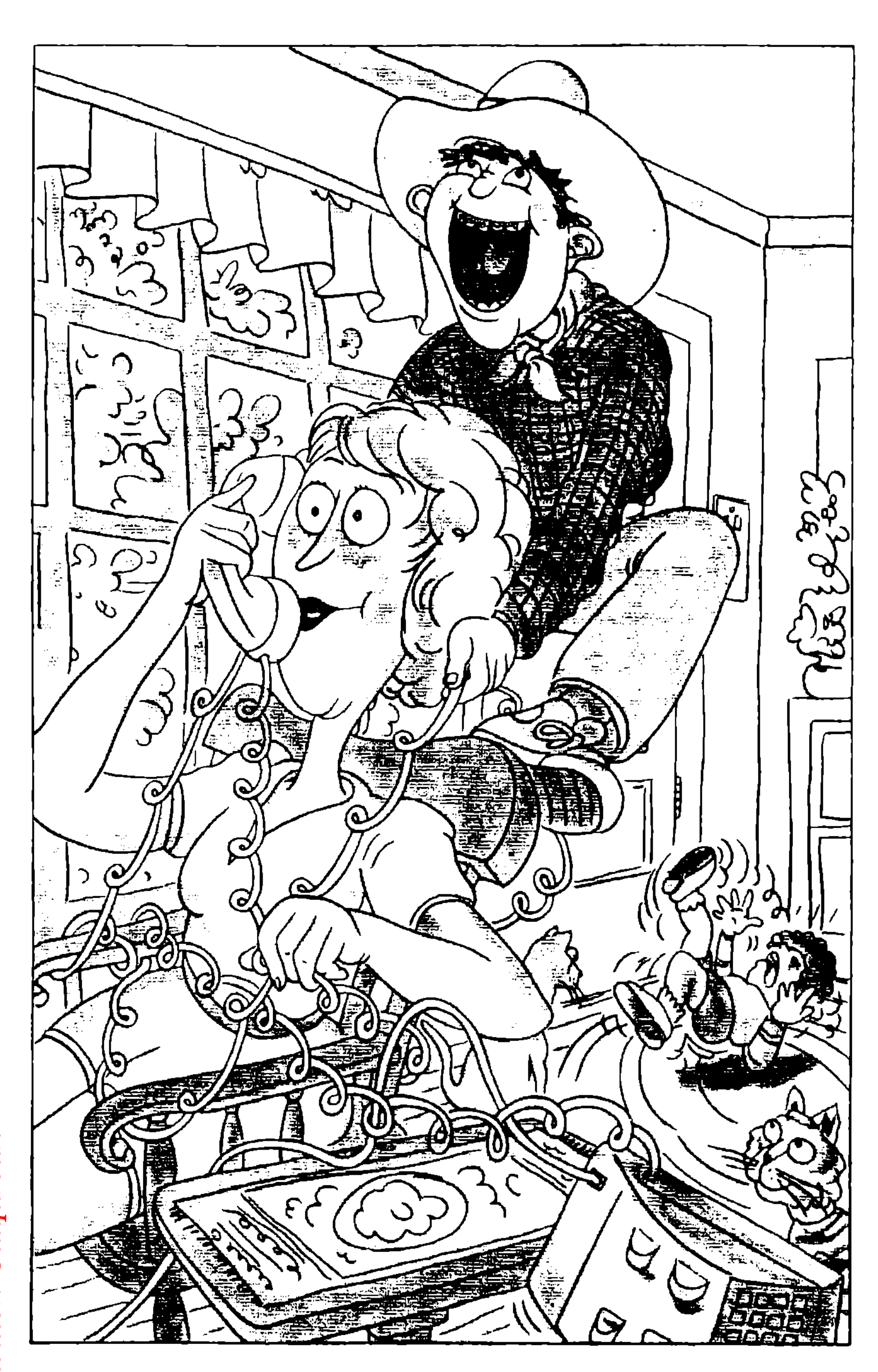
ينبغى أن تثنى على السلوكيات التى تحبها وتريد زيادتها ، وهذه تشمل :

إبراز سلوكيات ناضجة .
اتباع قواعد الأسرة .
إظهار قيم سليمة .
القيام باختيارات سليمة .
استبدال السلوكيات المثيرة للمشكلات بالسلوكيات الأخرى التى تحبها .

فبهذا سوف تضمن أن يفعل طفلك هذه السلوكيات ـ وسلوكيات إيجابية أخرى ـ دائماً .

الخطوة الثالثة : تقليل السلوكيات التى لا تحبها

فى هذا الجزء ، سوف تتعلم كيف يقلل التجاهل (عدم إبداء الاهتمام) السلوكيات التى ينتهجها طفلك ولا تحبها وتريد القليل منها . ومثل الثناء فإن التجاهل من السهل استيعابه ولكن الآباء يجدون ذلك أصعب وسيلة يمكن تطبيقها باستمرار . وسوف تتعلم كيف تتجاهل وما الذى تتجاهله وكيف تستخدم مزيجاً من التجاهل والثناء وطرقاً لتيسير التجاهل ، ثم تشاهد هذه السلوكيات المزعجة وهى تتلاشى .



٩
كيفية التجاهل : استخدام عناصر التجاهل

لقد تعلمت كيف تستخدم قوة الانتباه لزيادة سلوكيات طفلك المرغوبة . وفى الفصل الثانى ، وضحت لك أن عدم إبداء الانتباه سوف يقلل السلوكيات التى لا تحبها وتريد القليل منها . إن عدم إبداء الانتباه يعنى أيضاً **التجاهل** .

وقد تتساءل " التجاهل ؟ إن التجاهل يعنى بالنسبة لطفلى أننى لا أهتم وأنه سوف يفعل أى شيء يريده إذا تجاهلته ! "

انتظر ! لنلق نظرة على كيفية استجابة الأشخاص بالفعل عندما يتم تجاهلهم :

إنك تقف على الرصيف تنتظر الأتوبيس الذى تشترك فيه . لقد تأخر ، وتنظر فى ساعتك والوقت يمر . ولا يوجد دليل على قدوم أى أتوبيس . وفى النهاية تقرر أن تفعل شيئاً آخر ؛ تمشى أو تأخذ أتوبيساً آخر أو تطلب صديقاً ليقلك أو تستقل سيارة أجرة .

ولنحلل ذلك . إن سلوكك هو الوقوف وانتظار الأتوبيس . ولكن الأتوبيس لم يأت . إنه " يتجاهلك " . فماذا تفعل فى المقابل ؟ تتوقف عن الانتظار وتغير سلوكك . فتسير على قدميك .

وإليك مثال آخر . إنك فى حفلة تتحدث مع شخص ما تقص عليه قصة عن شيء رائع فعله طفلك . ويبدأ رفيقك فى أن يصرف نظره عنك ويلتفت بعيداً بعض الشيء ، ويبتسم ويهز رأسه للآخرين . إنه يتجاهل قصتك .

فما هو ردك ؟ إنك تختصر قصتك أو تتوقف عن الحديث أو ربما تطرح عليه سؤالاً لينخرط معك مرة أخرى . فإنه يتجاهلك وأنت تتوقف عن سلوكك .

وهذه تماماً هي الكيفية التي يعود بها التجاهل بالنفع على الأطفال . ولأن الأطفال يريدون ويحتاجون إلى انتباهك كثيراً ، فإن عدم إبداء الانتباه له تأثير كبير فى تغيير سلوكهم .

وأنا لا أقول : " تجاهل طفلك " ، ولكننى أقول : " تجاهل سلوك طفلك " ، فالفرق كبير . فإنك لا تعاقب طفلك بالصمت . إنك حتى لا تعبس أو تستشيط غضباً لإبداء عدم الاستحسان . فإنك توصل له رسالة تقول : " إن هذا السلوك لا أحبه ولن تنال عائداً أو انتباهاً منى طالما أنك مستمر فى فعل هذا السلوك " .

وعندما تتبع التجاهل بالثناء على السلوك الذى تريده أن يحل محله ، فإن التجاهل يكون شكلاً قوياً لوضع الحدود . وفى الواقع ، أساس التجاهل هو الثناء بمجرد أن ترى السلوك الذى تحبه . فعن طريق التجاهل فإنك تقلل السلوك الذى لا تحبه ، وعن طريق الثناء تظهر لطفلك السلوك الذى تريده بديلاً له .

وربما تكون قد اكتشفت بالفعل قوة التجاهل التي تؤثر على سلوكيات مثل الغضب والنواح . وفى حالة الإحباط الشديد يبتعد الآباء فى بعض الأحيان عندما تكون لدى الطفل نوبات غضب كبيرة . وما يثير دهشتهم هو أنهم يجدون الطفل مستسلماً ويذهب الغضب ويهدأ ، أو قد يرد الآباء على النواح بقولهم : " إننى لن أستمع إليك حتى تتكلم معى بصوت طبيعى دون نواح " . وفى الواقع فإنهم يعلنون للطفل أنهم سوف يتجاهلونه حتى

يتوقف عن النواح . وإذا ما تجاهلوا النواح بنجاح ثم أثنوا على استخدام الطفل لصوته الطبيعى ، فإنهم يسيرون بذلك على الطريق الصحيح للحد من هذا السلوك .

ولكن لا تكتف بهذا ، اقرأ باقى هذا الفصل . وحاول أن تتجاهل هذه السلوكيات التى لا تحبها وتريد القليل منها . إذا ما استخدمت التجاهل والثناء باستمرار فإنك سوف تسعد بالنتائج .

وقد يأخذ عدم إبداء الانتباه عن السلوك عدة أشكال ؛ فقد :

تبتعد .
تغير الموضوع .
تكرر ما قلته تواً .
تركز على شيء آخر .
تصرف نظرك .
تعلن أنك لن تسمع أو ترى أى سلوك ثم لا تنتبه له .

وسوف نشير إلى كل أشكال عدم إبداء الانتباه مثل التجاهل .

العناصر

إن التجاهل يشمل إبعاد وجهك وجسدك عن طفلك أثناء قيامه بالسلوك الذى لا تحبه . وفى نفس الوقت تخفى مشاعر الغضب والإحباط . فإنك تنتبه له وتنتظر السلوك الذى تحبه ولكنك تركز على شيء آخر . وينبغى أن تكون مستعداً لتثنى عليه بمجرد أن يتخلى عن السلوك المزعج ويفعل السلوك الذى ترغبه .

ولكى تتجاهل بشكل فعال ، استخدم هذه العناصر :

العينان ـ لا تتواصل بالعين مع طفلك . أظهر له أنك لا تبدى اهتماماً بسلوكه .

الجسد ـ ابتعد بجسدك لتبين لطفلك أنك لست مهتماً بسلوكه (حتى ولو لم يكن هذا صحيحاً) .

الوجه ـ تعبير محايد وغير متحيز ، وعدم وجود دليل على الغضب (حتى لو كنت غاضباً) .

الرسالة ـ لا شيء ! لا كلمات ولا إيماءات شفهية ولا تنهدات غضب .

المشاعر ـ لاشيء : لا غضب أو حنق أو أى شيء ! ركز على الساعة فى يدك أو الموسيقى فى المذياع أو البقعة التى على قميصك .

التوقيت ـ تجاهل فوراً بمجرد أن يبدأ السلوك الذى لا تحبه .

كن مستعداً للثناء بمجرد أن يتوقف طفلك عن القيام بالسلوك الذى لا تحبه ويبدأ فى القيام بالسلوك الذى تحبه . فإن التجاهل يفيد فقط عندما تتبعه بالثناء . فعن طريق التجاهل فإنك تقلل ما تكره وعن طريق الثناء تزيد السلوك المرغوب الذى تريده مكانه .

كن مستعداً : فعندما تبدأ فى التجاهل ، فإن طفلك سوف يتساءل : أين ذهب كل الانتباه (الشكوى وتصحيح الأخطاء والنقد وما إلى ذلك) . وسوف يكرر هذا السلوك كثيراً فى محاولة منه للحصول على هذا الانتباه الذى ترفض أن تمنحه إياه ، كما لو كان لسان حاله يقول : " ربما لا تستطيع أن تسمعنى ، إننى سوف أصرخ أعلى من ذلك ! سوف أركل أقوى ! هل تستطيع أن تسمعنى **الآن** ؟ " وعندئذ يجب عليك ألا تغير موقفك وتستمر فى التجاهل .

لنلقِ نظرة على مثال لأب يستخدم التجاهل فى المتجر . فعند خزينة دفع الحِساب ترى طفلته " أولجا " ذات السنوات الثلاث عرضاً لأحد أنواع العلكة .

" أولجا " : " أريد علكة يا أبى " .
الأب : " لا يا " أولجا " . أنا آسف ، إنها ضارة بأسنانك " .
" أولجا " : [بصوت أعلى] " أريد علكة ، أريد علكة " .
الأب : " أنا آسف كلا " .
" أولجا " : [تبكى] " أريد علكة ، اشتر لى علكة ! "

والآن يبتعد والد " أولجا " وهو يضع البضائع من عربة التسوق على العربة على ماكينة الحساب . جلست " أولجا " على ركبتيها وبدأت تشد البنطال الذى يرتديه والدها . فتنفس ليهدئ من روعه وبهدوء التقط مجلة ليقرأها . زاد بكاء " أولجا " لعدة دقائق وبينما كان أبوها يعيد المجلة على الرف ويتحدث مع الشخص المسئول عن الحساب ويدفع الفاتورة ، بدأ بكاؤها يخمد ، وانتظر الأب السلوك الذى يحبه ، وفى النهاية نهضت " أولجا " على قدميها .

الأب : " هل تودين أن تساعدينى فىٍ دفع العربة ؟ "
أولجا : (لا تزال متجهمة تشهق قليلاً وتومئ برأسها بالموافقة) .
الأب : " شكراً إنها ممتلئة وثقيلة " .

فهذا الأب يتجاهل بشكل صحيح :

١. ابتعد ولم يبد أي اهتمام .
٢. ركز على أشياء وأشخاص آخرين .
٣. تنفس ليظل هادئاً .
٤. انتبه لـ " أولجا " عندما هدأت فى النهاية .

إذا ما استخدم والد " أولجا " خليطاً من الثناء والتجاهل فى كل مرة تطلب فيها علكة فى المتجر فإنها سوف تتوقف عن فعل ذلك وتبدأ فى تقبل الرفض .

وأنا أفضل النظر إلى التجاهل وكأنه انتظار سلوك تحبه ، فإنك قد تقول " انتظر ؟ فمن الذى لديه الوقت أو الصبر لينتظر ؟ " (وسوف أتحدث بشكل مفصل عن هذا فى الفصل الحادى عشر) . إننى أحثك على أن تأخذ الوقت للتجاهل . فعندما تتوقع نوبة غضب (لأن طفلك يرفض يومياً غسيل أسنانه مثلاً) فحاول أن تخصص لنفسك وقتاً إضافياً حتى تستطيع الانتظار بهدوء للسلوك الذى تثنى عليه ، يجب أن تكون قادراً على تحمل طفلك . وسوف يغريك الاستسلام ، ولكن إن فعلت ذلك ، فإنك سوف تثبت هذا السلوك غير المرغوب فى موضعه عن طريق انتباهك له . وسوف يكون من الأصعب عليك بعد ذلك أن تتخلص منه .

وبالتأكيد ، فإنه بمجرد أن تستخدم خليطاً من التجاهل والثناء باستمرار ، فإن الوقت الذى تحتاجه لانتظار السلوك ليخمد سوف يكون أقصر . وبذلك تكون قد أسست بعض المصداقية . وسوف يعرف طفلك أنه عندما تتجاهل سلوكه فإنك تعنى ذلك بالفعل ولن تكافئه بالانتباه له . وسوف تقل تلك المواقف وتصبح أقصر وأسهل .

أعلن أنك سوف تتجاهل سلوكه

قد يساعدك أن تعلن لطفلك أنك سوف تتجاهل سلوكه ، شريطة أن تقرن القول بالفعل . فعندما بدأت " أولجا " فى البكاء ، فإن والدها أخبرها قائلاً : " إننى لن أستمع إليك يا " أولجا " إلى أن تتوقفى عن البكاء " ثم تجاهل بالفعل كل كلماتها وأفعالها حتى امتثلت لما يقول .

التدريب :
استخدام عناصر التجاهل

ابدأ فى وضع قائمة بالسلوكيات التى لا تحبها وتريد التقليل منها من تدريب الفصل الثالث . وعندما ترى طفلك يقوم بأحد هذه السلوكيات ـ الشجار مع أخته أو التذمر أو قضم الأظافر أو العصيان ـ حاول أن تتجاهله ، ثم اسأل نفسك : هل تستخدم عناصر التجاهل ؟ استخدم القائمة التالية كعون لك حتى يصبح استخدام العناصر عادة :

هل نظرت بعيداً عن طفلى ؟ ألم يكن هناك تواصل بالعين ؟ هل تحولت بعيداً حتى بدا الأمر وكأننى لا أنتبه للطفل ؟
هل كان التعبير الذى يرتسم على الوجه محايداً وعديم المغزى ؟
هل كنت صامتاً ؟ ألم تكن هناك رسالة شفهية أو مكتوبة ؟ ألم تكن هناك تنهدات ؟
هل استطعت ألا أعبر عن أى مشاعر وكنت منعزلاً عاطفياً وهادئاً ؟
هل بدأت فى التجاهل بعد أن بدأ السلوك الذى لا أحبه مباشرة أم بعد أن أعلنت أننى سوف أتجاهله ؟
هل قدمت الثناء عندما توقف طفلى عن السلوك أو عندما بدأ فى القيام بالسلوك الذى أحبه ؟

الخلاصة

حتى يكون التجاهل فعالاً فى تقليل السلوكيات التى لا تحبها وتريد التقليل منها ، تأكد من استخدامك لعناصر التجاهل وهى :

عدم التواصل بالعين .
الالتفات بعيداً عن الطفل .

التركيز على شيء آخر (ساعتك ، أو التنفس ، أو العد حتى العدد عشرة ، أو الاطلاع على أحد الكتب) .
اجعل التعبير الذى يرتسم على وجهك محايداً وعديم المغزى .
لا تصدر أى صوت ولا تعط رسالة شفهية أو مكتوبة .
كن هادئاً وحيادياً من ناحية المشاعر .
تجاهل على الفور .

قدم الثناء عندما يتوقف السلوك أو عندما يبدأ السلوك الذى تحبه .



١٠

متى تتجاهل ؟

عندما ينتهج طفلك سلوكاً لا تحبه وتريد التقليل منه ، تجاهل هذا السلوك ، واستمر فى تجاهلك لهذا السلوك حتى يقوم بسلوك تحبه ، وحينئذ أثن عليه . ويمكنك استخدام التجاهل مع السلوكيات التى تتضمنها قائمتك الخاصة بالسلوكيات التى لا تحبها وتريد التقليل منها والموجودة فى الفصل الثالث . وفى بعض الأحيان يكون من الأيسر أن تبدأ بتجاهل سلوك واحد فقط فى المرة الواحدة .

وتذكر أنه عندما تبدأ بتجاهل السلوك فإنه سوف يزداد لفترة قصيرة قبل أن يقل . ولكن إذا حافظت على التجاهل فإن السلوك غير المرغوب ، سوف يقل . وبالثناء على السلوك المعاكس للسلوك غير المرغوب فيه ، فإنك سوف تعلم طفلك ما هو السلوك الذى تريده بديلاً للسلوك الذى يقوم به . وسوف يساعدك التدريب التالى على تحديد الوقت المناسب لاستخدام التجاهل والثناء معاً .

التدريب :
استخدام التجاهل / الثناء معاً

١. ضع قائمة بالسلوكيات التى لا تحبها وتريد التقليل منها .

٢. بجانب كل سلوك لا تحبه ، سجل السلوك الذى تريده بدلاً منه .

السلوك الذى لا أحبه	السلوك الذى أريده بدلاً منه
النواح	التحدث وكأنه صبى كبير .
ضرب الأم	قول : " أنا غاضب " للتعبير عن الغضب .
الشكوى فى السيارة	يكون صبوراً .
نوبات الغضب	يتقبل الرفض من جانب الآباء .
التذمر	يخبر والده بالمشكلة التى تؤرقه .

٣. اختر سلوكاً واحداً تريد أن تقلله وحاول تجاهل هذا السلوك المنشود عندما يحدث .

٤. بمجرد أن يحدث السلوك الذى تحبه ، أثنِ عليه .

٥. فى أى وقت يحدث السلوك الذى تريده بديلاً للسلوك الذى لا تحبه ، أثنِ عليه .

وبإمكانك إثبات فعالية استخدام التجاهل / الثناء معاً . احتفظ بسجل للسلوكيات التى حدثت من جانب طفلك على مدار أسبوع . ولاحظ كل مرة يحدث فيها السلوك الذى تحدده ، وسوف تجد أن هذا السلوك يقل .

استمر فى اتباع هذا الأسلوب . وتعد هذه أصعب طريقة فى الكتاب . ولمزيد من المساعدة انظر الفصل الحادى عشر .

الخلاصة

لتقليل السلوكيات التى لا تحبها :

١. حدد سلوكاً لا تحبه وتريد تقليله **وتجاهله** .
٢. قرر السلوك الذى تريده بديلاً لهذا السلوك ثم **أثن** عليه .
٣. كن متأهباً لترى زيادة طفيفة في السلوك ولكن **استَمر فى التجاهل** .
٤. أحصِ كل مرة يحدث فيها السلوك الذى تحدده .
٥. راقبَ هذا السلوك الذى لا تحبه وهو يقل .
٦. هنئ نفسك ـ فإنك تقوم بعمل رائع !



١١

عندما يبدو التجاهل مستحيلاً

يجد معظم الآباء صعوبة فى تجاهل بعض السلوكيات على الأقل لبعض الوقت .

إنك تقود عبر طريق سريع وأطفالك يشتكون من مدى الملل الذى يصيبهم ويتساءلون عن طول الوقت الذي تستغرقه الرحلة وكيف ستصعد بهم إلى الحجرة ... فتدرك الصورة كاملة .

إنك على الهاتف تحاول أن تجرى حواراً مع صديق . وطفلك الذى يبلغ من العمر عامين يشد منك سماعة الهاتف ، وهو يريد أن يتحدث بنفسه أو يريد أن تغلق سماعة الهاتف .

بعد العمل ، تقومين بالطهى وتطلبين المساعدة فى غسيل الخضراوات ويعترض طفلك ذو الأعوام السبعة قائلاً : " لماذا يجب علىَّ أن أفعل كل شيء ؟ "

إن العديد من السلوكيات التى نريد أن نقللها تكون مزعجة جداً لدرجة أن الآباء يستطيعون بالكاد أن يحافظوا على هدوء أعصابهم . فيتساءل

الآباء : " كيف أستطيع أن أتجاهل ذلك ، فمن المستحيل ألا يكون لى رد فعل وألا أفعل شيئاً ! " ولكن سر التجاهل لا يعنى ألا تفعل شيئاً ولكن أن تفعل شيئاً آخر أو تركز على شيء آخر غير السلوك المزعج لطفلك .

وأحد أسباب صعوبة التجاهل هو أن الكثير منا تمت تربيتهم بواسطة أمهات وآباء كثيرى النقد والتصحيح والشكوى . فنحن نكرر هذه الأساليب التربوية القديمة دون تفكير . فإننا نشعر بالإحراج عندما يسخر صغارنا منا أو ينتقدونا . ولكننا تعلمنا هذه الطرق قبل أن نستطيع أن نتكلم أو نعقل أى شيء . لكن إذا لم نستبدل هذه العادات بعادات جديدة بوعى منا ، فإننا سوف نعود إليها ، وسوف يستخدم أطفالنا الطرق القديمة مع أطفالهم !

إن المشكلة فى النقد والتصحيح والشكوى (العقاب اللفظى) هى أنه عبارة عن تولية الانتباه ، وأن الطريقة لتقليل السلوكيات هى عدم إبداء الانتباه .

ويتخوف بعض الآباء من أن يكون تجاهل السلوك ما هو إلا تصريح ضمنى للطفل بأن يفعل هذا السلوك . ولكنه ليس كذلك ، فإنه يوصل إلى الطفل هذه الرسالة : " إننى لا أحب هذا السلوك ولن أنتبه لك " .

أخبرنى بعض الأشخاص أنهم فى لحظة الفشل فى التعامل مع أطفالهم ينسون أن يجربوا التجاهل . وقد توصل زوجان لطريقة لمساعدة بعضهما البعض على التذكر عندما يفعل ابنهما سلوكاً لا يحبانه ويبدأ أحدهما فى الرد عليه ، فيقول له الآخر : " لقد اتصلت السيدة " دولتيل " يا عزيزى " . فإن هذا لا يشير فقط إلى الطرف الآخر بأن يتجاهل ، ولكنه يسمح له بأن يترك الحجرة إذا كان يحتاج إلى ذلك ، فيقول : " شكراً ، سوف أتصل بها على الفور " .

إننى أسمع أيضاً من الآباء أنهم يبدءون فى تجاهل السلوك ولكنهم سرعان ما يستسلمون ويكونون أضعف أمام إصرار الطفل . وهذا معقول تماماً ، فعندما تبدأ بتجاهل سلوك معين مثل التنابز بالألقاب ، فإن طفلك سوف يفعله مراراً لفترة قصيرة محاولاً أن يستعيد انتباهك .

وهذا هو أكثر الأوقات حرجاً **لتستمر فى التجاهل** ، يجب عليك أن تتحمل طفلك مده أطول . ففى كل مرة تستسلم فيها وتصرخ فيه ، فإنك

ترسخ هذا السلوك . إننى أعرف أن التجاهل ليس سهلاً ، ولكنه يستحق بذل الجهد .

وصدقنى !!! فعندما تتجاهل سلوكاً معيناً باستمرار ، وتتبعه بانتظام بالثناء عندما يفعل طفلك سلوكاً تحبه ، فإنك سوف تحقق النجاح . وقد يكون التجاهل أصعب وسيلة سوف تكون مضطراً لتعلمها ، ولكنها ساعدت آلاف الأسر ومن الممكن أن تساعدك أنت أيضاً .

إذن ، فعندما تجد أنك :

تشعر بأنك مضغوط وغاضب لدرجة ألا تستطيع تجاهل سلوك .
لا تستطيع تذكر أن تتجاهل سلوكاً معيناً .
تبدأ فى تجاهل سلوك معين ولكن ينتهى بك الحال بأن تصرخ أو تعاقب أو حتى تستسلم .

فعندئذ تحتاج إلى خطة عمل لتساعدك على تركيز انتباهك بعيداً عن سلوك طفلك وتذكرك بأن تثنى عليه .

التدريب :
خطة عمل التجاهل

راجع قائمتك الخاصة بالسلوكيات التى لا تحبها وتريد التقليل منها ، واختر سلوكاً معيناً تريد أن تمنعه .

وضع خطة عمل فى مفكرتك لتجاهل هذا السلوك عن طريق الإجابة عن الأسئلة التالية :

١. ما هو السلوك الذى لا أحبه وأريد التقليل منه ؟

٢. ما هو السلوك الذى أريده بدلاً منه ؟
٣. أين يحدث السلوك الذى لا أحبه ؟
٤. متى يحدث هذا السلوك ؟
٥. ماذا يحدث غير هذا السلوك فى نفس الوقت ؟
٦. عندما يحدث هذا السلوك ، فماذا ينبغى علىَّ أن أفعل ؟ (بما فى ذلك التواصل بالعين والجسد والمشاعر) .
٧. ما الشيء الذى سوف أركز عليه بدلاً من هذا السلوك ؟
٨. ما هو الحديث الشيق القصير الذى أستطيع أن أقوله لنفسى ؟
٩. ما الذى سوف أفعله عندما يتوقف الطفل عن القيام بهذا السلوك الذى لا أحبه أو يبدأ فى القيام بالسلوك الذى أحبه ؟
١٠. ما الذى سوف أفعله إذا لم يتوقف الطفل عن القيام بهذا السلوك ؟

مثال :

تدخل " تينا " ذات الأعوام الستة إلى المطبخ حيث تعد والدتها " ماجى " طعام العشاء لهما هما الاثنتين . وتطلب " ماجى " من " تينا " أن تجهز المائدة . فتصرخ " تينا " فى وجه والدتها قائلة " إنك تعاملينني مثل سندريلا " ، فتغضب " ماجى " . إن أطفال أصدقائها يقومون بمهام أكثر من تلك التى تقوم بها " تينا " وهى تعتقد أن الوقت قد حان لتبدأ " تينا " فى مساعدتها قليلاً . ولكن " ماجى " تكره المواجهات مع " تينا " وبالأخص عندما يحين وقت تناول العشاء . إنها تود أن يكون وقت العشاء هادئاً ولطيفاً لكلتيهما . فإنها تتجنب الموقف عن طريق قولها : " حسناً ، لست مضطرة لإعداد المائدة الليلة ، ولكن من الغد سيكون عليك إعداد المائدة ، مثلما يكون علىّ أن أطهو الطعام " .

وتقرر " ماجى " فى أثناء ذهابها إلى العمل فى اليوم التالى : " إن لدىً الحق فى أن أطلب من " تينا " أن تعد المائدة . إن إعداد المائدة يعد طلباً منطقياً بالنسبة لطفلة ذات ستة أعوام أو حتى أربعة أعوام ! " لقد كانت

تخشى المواجهة فى ذلك المساء . فإنها تعرف أن " تينا " سوف تغضب ، وسوف تجادلها وتشتكى أو ستنتابها نوبة غضب . وفى أثناء استراحة تناول الغداء أعدت خطة عمل مثل هذه :

١. ما هو السلوك الذى لا أحبه وأريد التقليل منه ؟
الشكوى أو النواح أو الصراخ والتباطؤ عند الخروج من الغرفة .

٢. ما هو السلوك الذى أريده بدلاً منه ؟
إعداد المائدة أو على الأقل مناقشة هذا الأمر معى بهدوء .

٣. أين تحدث نوبة الغضب ؟
فى المطبخ .

٤. متى يحدث هذا السلوك ؟
حوالى الساعة السادسة قبل العشاء مباشرة .

٥. ماذا يحدث أيضاً خلاف ذلك فى هذا الوقت ؟
أقوم بالطهى . ونحن جائعون ومتعبون وحادو المزاج . وهى تشاهد التلفاز وهذا ما تحب القيام به . فإنها تكره أن يتم مقاطعتها . إننى حتى أدعها تؤدى واجباتها بعد مشاهدة التلفاز وبعد تناول العشاء وذلك لأننى أكره الدخول معها فى جدال .

٦. عندما يحدث هذا السلوك ، فماذا ينبغى علىَّ أن أفعل ؟ (بما فى ذلك التواصل بالعينين والجسد والعواطف) .
أولاً : سوف أخبر " تينا " بهدوء وبحزم " عندما تعدين المائدة ، فإننى سوف أجهز الطعام وأضعه على المائدة " . وبعد ذلك عندما يبدأ الاعتراض ، فإننى سوف أنظر بعيداً وألتفت بعيداً ببطء وأحاول أن أحافظ على التنفس بهدوء .

٧. ما الشيء الذى سوف أركز عليه بدلاً من نوبة الغضب ؟
سوف ألتفت للطعام الذى أطهوه أو أقلب الخضار أو أراقب المكرونة أو أضع بعض الخبز في الفرن . فهناك الكثير من الأشياء التى يجب أن أقوم بها على أية حال ، لذلك فإنه سيكون من السهل أن يبدو الأمر وكأننى لا أهتم به حتى ولو كنت على النقيض من ذلك .

٨. ما هو الحديث الشيق القصير الذى أستطيع أن أقوله لنفسى ؟
إننى إن تجاهلت هذا السلوك ، فإنه سوف يتوقف . إننى أستطيع أن أفعل ذلك . إنها طفلة صغيرة . كما أننى الشخص الكبير هنا . ولدى الحق فى أن أحصل على بعض المساعدة كما أن الأطفال يجب أن يقوموا ببعض المهام . فإن لم ألق على عاتقها بالمسؤولية ، فإنها سوف تصبح فتاة فاسدة .

٩. ما الذى سوف أفعله عندما تتوقف عن القيام بهذا السلوك الذى لا أحبه أو تبدأ فى القيام بالسلوك الذى أحبه ؟
عندما تتوقف عن الشكوى والضجيج والمجادلة وتنفذ ما أطلبه ، فإننى سوف أنتبه لها . وربما أسألها سؤالاً غير جدلى أو أعرض عليها خياراً . فمن الممكن أن أقول : " هل تودين أن تشربى لبناً أم عصيراً ؟ " وهذا سوف يكسر حالة الجمود التي بيننا ويجعلها تعرف أننى لا أحمل أية ضغينة ، وربما أفهمها بعض الشيء بأن أقول لها " لابد أنك جائعة ومتعبة مثلي ! " وإذا بدأت فى إعداد المائدة ، سوف أقول لها : " شكراً يا " تينا " ، إننى أقدر مساعدتك حقاً " .

١٠. ما الذى سوف أفعله إذا لم تتوقف عن القيام بالسلوك الذى لا أحبه ؟
من الممكن ألا تمتنع عن القيام بهذا السلوك ! ومن الممكن أن تظل تبكى حتى تنام ، إننى أعتقد إننى إذا أظهرت بعض الحزم فإنها

سوف تعد المائدة فى النهاية ، ولكن يجب أن أكون مستعدة بأنها قد لا تستسلم . فربما أستطيع التفكير فى حل وسط يحفظ ماء الوجه أستطيع أن أعرضه عليها . وربما عندما يكون العشاء جاهزاً تماماً ، أستطيع أن أقول : " لقد قمت بعملى وسوف أساعدك " . فأستطيع أن أناولها الشوكات فى نفس الوقت . وإننى متأكدة إلى حد ما أنها قد تأخذها وتبدأ فى إعداد المائدة .

تساعد خطة العمل هذه " ماجى " على أن تكون مستعدة للصراع مع " تينا " . فإنها تعرف ما سيحدث . ولكن عن طريق وجود خطة ، فإنها تتجنب هذه اللحظة الفظيعة التى يحتاج فيها الآباء إلى قول : " المساعدة ! ماذا ينبغى أن أفعل ؟ "

كما تساعد خطة العمل " ماجى " على التفكير فى سلوكيات " تينا " : هل هناك أى جزء فى هذا السلوك أحبه ؟ وما السلوك الذى أريده بدلاً منه ؟ وما الجزء الذى لا أحبه فى هذا السلوك ؟ إن خطة العمل تذكرها بأن تتجاهل ما لا تحبه وتنتظر حتى تثنى على السلوكيات التى تحبها .

وعن طريق التخطيط لما سوف تركز عليه " ماجى " ، فإنها على الأرجح سوف تتذكر أن تتجاهل وسوف تكون قادرة على التجاهل عندما يتطلب الموقف ذلك أو عندما يحتد الموقف . إنها تستطيع التدريب على ذلك فى عقلها أو حتى من الأفضل على أن تتدرب عليه فعلياً قبل المواجهة مع " تينا " .

ومن الممكن أن يكون الحديث القصير الشيق بسيطاً مثل : لا تيأسى ، إنك تستطيعين فعل ذلك الأمر ! " كما أنه من الممكن أن يكون بضع كلمات تساعدك على بذل الجهد لتحقيق هذا الهدف . إن " ماجى " مشتتة ، فإنها تريد " تينا " أن تعد المائدة ، ولكنها تريد أيضاً الهدوء . وطالما أنها

مترددة بين هذا وذاك ، فإن " تينا " سوف تشعر بهذا التناقض الوجدانى ولن تتعاون . وفى حديثها القصير لذاتها فإن " ماجى " تذكر نفسها بأنها الأم ، وأنها تملك الحق فى أن تتلقى بعض المساعدة فى إعداد المائدة . والأكثر أهمية هو أن " تينا " يجب أن تتعلم أن عليها بعض الواجبات ، وذلك لأن فى الأسرة ـ خاصة الأسر الصغيرة أو الآباء المنفصلين ـ يجب على كل أفرادها أن يشاركوا فى تحمل المسئوليات والواجبات . وهذا هو دور الآباء ليلقنوا أطفالهم هذا الدرس القيم .

كما يجب على " ماجى " أن تجد القوة على التجاهل فى كل مرة تنتاب فيها " تينا " نوبة غضب لبعض الوقت ؛ ولأنها فى الماضى قد استسلمت لتجنب الشجار فإن " ماجى " قد علمت " تينا " أن كل ما عليها أن تفعله هو أن تقوم ببعض الضوضاء وسوف تحصل على ما تريد . لذلك يجب على " ماجى " أن تمحو أية آثار لهذه العادة .

إن تجاهل سلوك معين مزعج مثل التذمر أو استخدام الألفاظ السيئة أو الجدال من الممكن أن يكون عملاً مجهداً وصعباً . فعندما تحدد هدفاً جديداً استخدم خطة العمل لتخلق قوتك على التجاهل . وعن طريق تحديد ما سوف تتجاهله بالضبط وكيف ستتجاهله وما سوف تفعله وما سوف تقوله وحتى ما سوف تعتقده ، فإنك تساعد نفسك على التجاهل بنجاح وتقليل حدوث السلوك غير المرغوب .

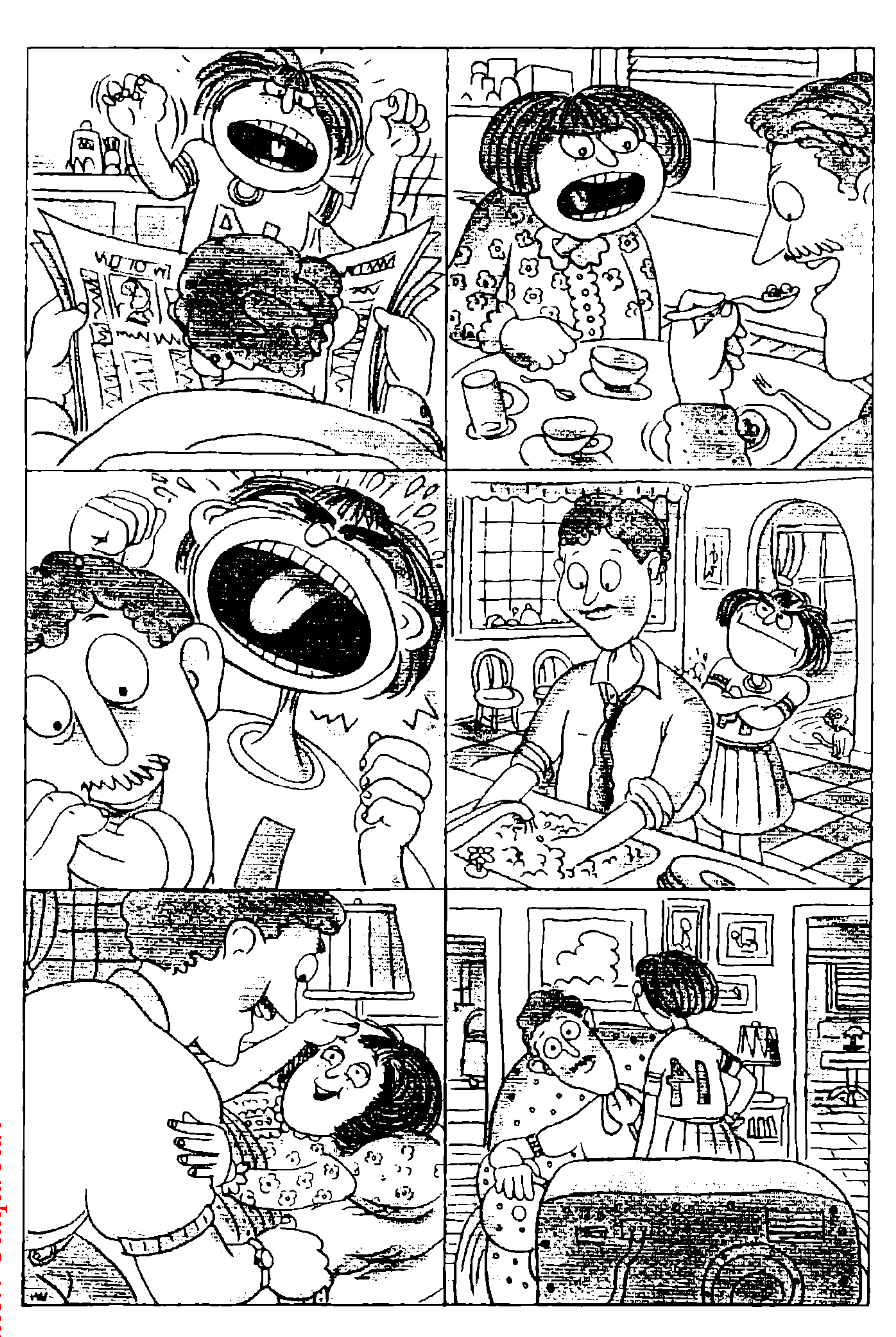
وفى النهاية سيصبح التجاهل طبيعة مكتسبة وسلاحاً فعالاً فى ترسانتك .

الخلاصة

إن التجاهل يعد طريقة فعالة لتقليل السلوكيات غير المرغوبة ، ولكنه ليس سهلاً ، فإنه يحتاج إلى تدريب . ولمساعدتك على تجاهل سلوك مزعج

معين ، فجهز نفسك عن طريق وضع خطة عمل . وأجب عن الأسئلة التالية :

١. ما هو السلوك الذى أريد التقليل منه ؟
٢. ما هو السلوك الذى أريده بدلاً منه ؟
٣. أين يحدث هذا السلوك ؟
٤. متى يحدث ؟
٥. ماذا يحدث أيضاً خلاف ذلك السلوك فى نفس الوقت ؟
٦. عندما يحدث السلوك ، ماذا ينبغى علىَّ أن أفعل ؟ (بما فى ذلك التواصل بالعينين والجسد والعواطف) .
٧. ما الشيء الذى سوف أركز عليه بدلاً من هذا السلوك ؟
٨. ما هو الحديث الشيق القصير الذى أستطيع أن أقوله لنفسى ؟
٩. عندما يتوقف السلوك الذى لا أحبه ويبدأ السلوك الذى أحبه ـ كيف سأقدم الثناء للتشجيع على تكرار السلوك الذى أحبه ؟
١٠. ما الذى سوف أفعله إذا لم يتوقف طفلى عن القيام بهذا السلوك ؟



١٢
اتخذ من التجاهل عادة

إنك تعرف كيف ومتى تتجاهل ، كما أن لديك خطة عمل لمساعدتك على التجاهل عندما يصعب عليك ذلك . والآن يجب عليك أن تتخذ من التجاهل عادة ـ بحيث يكون رداً تلقائياً يحدث نتيجة لرؤية سلوكيات لا تحبها . لماذا ؟ إن التجاهل لبعض الوقت لا يفيد ولا يجدى . فيجب عليك أن تتجاهل السلوك الذى لا تحبه وتريد تقليله فى كل مرة يحدث فيها .

" شيلا " أم لصبى عمره ستة أعوام كانت قد سجلت فى عمود السلوكيات التى لا تحبها سلوكاً هو : إنه يطلب منى أن أحضر له عند حدوث أى شيء حتى لو كان صغيراً . إن عادتها فى ترك ما تقوم به والإسراع إلى طفلها بدأت عندما كان طفلاً رضيعاً . وكانت تستجيب تقريباً لكل طلباته ونواحه ، ولكنه الآن كبير بما يكفى لأن يأتى هو إليها . فشعرت " شيلا " بأنها خادمته الشخصية وكرهت ذلك الشعور .

فقررت أن تستخدم أسلوب التجاهل والثناء . وفى تجمع أسرى أخبرت ابنها أنه إذا كان يحتاجها لشيء ضرورى ؛ إذا أصيب أو كان مرعوباً

مثلاً ، فإنها سوف تذهب إليه عندما ينادى ، ولكنه قد أصبح كبيراً بشكل كاف ليأتى هو إليها إذا كان يريد أن يريها شيئاً ما . وقد أعلنت بدءاً من الآن فصاعداً أنه عندما ينادى عليها فإنها لن تأتى ، ولكنها سوف تجعله يعرف مكانها عن طريق الرد عليه قائلة : " فى المطبخ " أو " فى حجرة النوم " حتى يستطيع أن يجدها .

وقد بدأت " شيلا " فى استخدام هذه الطريقة بحماس ، ولكنها وجدت من الصعوبة أن تستخدم التجاهل والثناء باستمرار ، فكانت فى بعض الأحيان تنسى وتذهب إليه . وفى أحيان أخرى تستشيط غضباً وتصرخ قائلة : " لا تناد ، احضر إلى هنا ! " ولكن لأنها لم تكن مستمرة فى هذا التجاهل ، فإن نداءاته تزايدت ! وقد طلبت منها أن تقوم بتدريب " الاتخاذ من التجاهل عادة " الذى يوجد بالأسفل .

فإن تسجيل سلوك الطفل واستجابتها له قد ساعد كثيراً . فسرعان ما تمكنت من حمل نفسها على عدم الذهاب إليه . وعندما كان ينادى عليها كانت ترد عليه قائلة : " فى المغسلة " أو أى مكان تكون متواجدة فيه . فإنها كانت تعرف أنه إذا كان يحتاجها فإنه سوف يجعلها تعرف ذلك ، ففى بعض الأحيان كان ينادى قائلاً : " لا يهم " وفى أحيان أخرى كان يهرع إليها . وعندما كان يفعل ذلك ، كانت تثنى عليه قائلة " شكراً لك على الحضور إلىّ " ثم تستطيع بعد ذلك أن تقدم أية مساعدة أو انتباه يحتاجه الطفل .

لقد كان لزاماً على " شيلاً " أن تقلع عن عادتها حتى تستطيع أن تجعل طفلها يقلع عن عادته ، فقد كانت مضطرة للالتزام بخطة التجاهل / الثناء .

استخدم تدريب " الاتخاذ من التجاهل عادة " لمعالجة السلوكيات التى لا تحبها وتريد التقليل منها .

التدريب :
الاتخاذ من التجاهل عادة

قسّم مفكرتك إلى أربعة أعمدة . وضع عنواناً على رأس كل عمود كما يلى :

سلوك لا أحبه كيف تجاهلته السلوك الذى أثنيت عليه كيف أثنيت عليه

احتفظ بالمفكرة فى متناول يديك . وفى يوم واحد دوّن عدداً كثيراً من الأمثلة بقدر المستطاع للجهود التى تبذلها فى تجاهل سلوكيات طفلك . املأ نصف الصفحة أو الصفحة كلها . فكلما تدربت على التجاهل أصبح التجاهل وسيلة فعالة .

إن الوالد لطفل يناهز التاسعة من عمره من الممكن أن تكون لديه بيانات مثل هذه :

السلوك الذي لا أحبه	كيف تجاهلته	السلوك الذى أثنيت عليه	كيف أثنيت عليه
التذمر .	استمعت إلى المذياع .	لقد طلب أن يتحدث معى .	جلست معه واستمعت له وحاولت أن أفهمه .
رد رداً وقحاً وتمرد علىّ عندما قلت له إنه لا يستطيع الخروج حتى يساعد فى غسيل الأطباق .	أجريت مكالمة هاتفية والتفت بعيداً .	اعتذر لى وبدأ يساعدنى فى غسيل الأطباق .	قلت له " شكراً على اعتذارك " وتحدثنا معاً وقمنا بغسيل الأطباق معاً .
سخر من أخيه بسبب حصوله على درجة منخفضة فى اختبار الرياضيات .	هونت الأمر على أخيه .	أخبر أخاه أن درجة منخفضة فى اختبار واحد لا تضر .	عانقته قائلة : " إننى أقدر لك محاولتك الترويح عن أخيك " .

راجع أمثلتك .
هل تستخدم عناصر التجاهل ؟ (انظر الفصل التاسع) .
هل تبحث عن ـ تنتظر ـ سلوك لتثنى عليه ؟

لاحظ كيف استخدم الوالد فى المثال أسلوب التجاهل / الثناء :

١. لقد ركز على المذياع أو الهاتف .
٢. ركز انتباهه على شخص آخر .
٣. عندما قام الطفل بفعل سلوك يحبه والده ، رحب الوالد بهذا السلوك بالثناء (الشفهى أو غير الشفهى أو عرض المساعدة أو أبدى تعاطفه أو قدم شكره) .

إن الانتباه من جانب أى فرد من أفراد العائلة سوف يساعد على استمرار حدوث السلوك ! علم الكبار والأطفال الآخرين قوة التجاهل . واطلب مساعدتهم للتخلص من سلوك عنيد معين .

الخلاصة

إن أسلوب التجاهل / الثناء يعد أسلوباً فعالاً عندما تستخدمه باستمرار كل يوم مع السلوكيات التى تريد أن تقلل من تكرارها .

لا تستسلم . واختر سلوكاً لا تحبه وتجاهله . أثن على السلوك الذى تريده بدلاً منه ودعم نفسك ببعض الأحاديث القصيرة الشيقة مع نفسك . وسوف يكون لذلك مفعول السحر فى التقليل من حدوث السلوكيات المزعجة وفى زيادة حدوث السلوكيات المرغوبة .



١٣

الحث على التعاون بين طفلين أو أكثر

صدق أو لا تصدق ، إن طفلين أو مجموعة من الأطفال يمكن التحكم فيهم أكثر من طفل واحد (إننى لا أقول إنهم أكثر هدوءاً ، ولكننى أقول إنه يمكن التحكم فيهم بشكل أكبر) . فإنك ببساطة تقوم بتطبيق وسائل الثناء والتجاهل على مجموعة من الأطفال كما تطبقها على طفل واحد . فكر فى الأوقات التى يكون لدينا فيها أكثر من طفل واحد :

أن يكون لديك طفلان أو أكثر .
أبناء عم أو أصدقاء يأتون لزيارتنا .
الذهاب بالسيارات العامة إلى المدرسة أو الدروس أو دور العبادة .
حفلات أعياد الميلاد .
المشاركة فى رعاية أحد أطفال الأصدقاء .
الحفلات .
الخروج إلى الشاطئ أو السينما .
المناسبات السياسية أو الاجتماعية أو الخيرية .

قضاء الوقت فى فصل طفلك .

فمثل هذه الأوقات من الممكن أن تمر بسلام عن طريق تذكر هـذه القواعـد البسيطة :

١. عندما ترى طفلك يقوم بسلوك تحبه ، **أثنِ عليه** .

٢. إذا فعل طفلك سلوكاً لا تحبه ولكن لا تجده سلوكاً لا يحتمل ـ **تجاهـل السلوك** .

٣. ابحث عن طفل يفعل سلوكاً ترغبه (التعاون) .

٤. أثنِ على **الطفل المتعاون** ، بينما تستمر فى تجاهلك للسلوك السيىء الذى فعله الطفل الآخر .

٥. انتظر **وقدم الثناء** بمجرد أن يمتثل الطفل غير المتعاون .

لنلق نظرة على هذا المثال . تأخذ السيدة " ميدينا " طفليها " روزا " و " سام " وأصدقاءهما " دوريس " و " بيتر " إلى السينما لمشاهدة فيلم سينمائى . والسلوكيات التى ترغب أن يقوم بها الأطفال هى :

ألا تمتد أيديهم على أى شيء .
ارتداء أحزمة الأمان فى السيارة .
التحدث بصوت منخفض فى السيارة وفى السينما .
إمساك كل منهما بيد الآخر عند عبور الطريق .

أما السلوكيات التى لا ترغب أن يقوم بها الأطفال هى :

الضرب .
الوقوف فى السيارة .
التنازع أو الصراخ .
الجرى فى الطريق .

وتستخدم السيدة " ميدينا " التجاهل عندما :

تقول " روزا " : " إننى أكره أحزمة الأمان " .
يبدأ صوت " بيتر " فى الارتفاع .
يجرى " سام " أمامهم بقليل فى المشى .
تقول " دوريس " : " إننى لا أريد أن أجلس بجوار أخى ؛ إن رائحته كريهة " .
يبدأ الأطفال فى وخز بعضهم البعض .

وتبحث السيدة " ميدينا " وتجد الطفل الذى يفعل السلوك الذى تحبه ، فتثنى على هذا الطفل المتعاون . وهى تستخدم عبارات مثل :

" عمل رائع يا أولاد ، إنكم ترتدون أحزمة الأمان بسرعة " .
" شكراً يا " سامِ " ؛ لأنك تتحدث بصوت هادئ ومنخفض " .
" " روزا " شكراً لمساعدتك " دوريس " . إننى حتى لم أكن مضطرة لأطلب منك ذلك ! " .
" إننى أحب الطريقة التى لا تمدون بها أيديكم على أى شيء يا بنات " .

فبدلاً من أن تخطئ فى التدنى لمستوى سوء السلوك ، تقوم السيدة " ميدينا " بتشكيل سلوك الأطفال مستخدمة أسلوب التجاهل / الثناء . فتكافئ الطفل المتعاون بالثناء عليه وتتخلص من النتيجة المتوقعة للعقاب . وبعدها بقليل يرتدى الأطفال أحزمة الأمان ، ويخفض " بيتر " من صوته

ولا يدفع الصبية بعضهم بعضا ، ويمسك " بيتر " بيد " سام " على الرصيف .

لاحظ أنه على الرغم من أن الأم تثنى على سلوك أطفال آخرين فإنها لا تقارن بينهم أو تقلل من شأن أى طفل من الأطفال . فإن الهدف هو الدعوة إلى التعاون وليس التقليل من شأنهم بأى حال من الأحوال .

الخطأ : " دوريس " و " روزا " ألا تستطيعان ارتداء أحزمة الأمان مثل الصبية ؟

الصواب : " سام " و " بيتر " شكراً لكما على ارتداء أحزمة الأمان بسرعة !

وإليك أمثلة عن كيفية تشجيع أى طفل على التعاون عن طريق الثناء على سلوك جيد قام به طفل آخر ، ومن الممكن تطبيقه فى كثير من المواقف مثل :

طفل لم يلمس الطعام ، بينما قد تناولت أخته بعضاً من طعامها : " عمل رائع أن تأكلى هذه البسلة يا " ماجى " " .

طفل يتلكأ عند ارتداء ملابسه ، فى حين أن هناك طفلاً آخر قد ارتدى ملابسه بالكامل :
" إننى أرى أنك ارتديت حذاءك يا " مات " ، رائع " .

طفل لم ينظف الجزء الخاص به فى الغرفة بينما فعل أخوه ذلك :
" نيك ، إن الجزء الخاص بك فى الغرفة يبدو رائعاً ، إننى أشكرك " .

طفل يصرخ ، بينما يتحدث طفل آخر بصوت تستطيع أن تحتمله :
" " ماريو " شكراً على تحدثك بصوت منخفض ! " .

طفل لا يشارك بأقلامه مع الجماعة ، بينما هناك طفل آخر يقدم أقلامه .

" " ساشى " كم هو لطيف منك أن تشارك بأقلامك ! "

ففى مواقف مثل هذه ، أثنِ حتى يستطيع الطفل الآخر أن يسمع . ثم انتظر ـ تجاهل فى غير استسلام ـ حتى يقوم الطفل الآخر أو الأطفال الآخرون بفعل سلوك تحبه . وعندما يحدث هذا السلوك فقدم انتباهاً إيجابياً ، أى قدم الثناء .

التدريب
الحث على التعاون بين طفلين أو أكثر

اختر سلوكاً لا تحبه ولا تريد تكرار حدوثه ويكون مشتركاً فيه أكثر من طفل ، وقرر السلوك النقيض لهذا السلوك .

وفى المرة التالية التى يحدث فيها السلوك الذى لا تحبه ـ تجاهله وانتظر حتى يقوم طفل آخر بسلوك ترغبه ثم أثنِ عليه وعلى السلوك الذى قام به .

مثال

عندما تنادى على الأطفال لتناول العشاء ، فإن أحدهم غالباً ما يتلكأ أو يعترض ، أثن على الطفل الذى يأتى بسرعة أو الذى يقول : " سأحضر " بعبارة بسيطة مثل : " شكراً على حضورك سريعاً " . ولا تبد أى اهتمام بالطفل الآخر ، فإنه سوف يحتذى عما قريب بالطفل الذى أثنيت عليه وذلك لأنه يريد الاهتمام أيضاً .

فى مفكرتك قسم ثلاثة أعمدة وضع على رأس كل منها العناوين التالية :

سلوك كنت أبغيه من أحد الأطفال	كيف أثنيت على الطفل	ماذا حدث بعد ذلك

فى كل مرة تحاول فيها تشكيل سلوك طفل عن طريق الثناء على سلوك قام به طفل آخر ، أضفه إلى قائمتك كما فى هذا المثال :

سلوك كنت أبغى أن تقوم به " ليبه "	كيف أثنيت على " أليسون "	ماذا حدث بعد ذلك ؟
الكف عن المشى فى الوحل .	قلت : " شكراً لك على عدم المشى فى الوحل " .	قالت " ليبه " " انظرى يا أمى إننى أقفز فوق برك الوحل " .

وسوف تصبح هذه الوسيلة واحدة من أكثر الأساليب قيمة . فإنك سوف تركز على السلوكيات الجيدة بدلاً من السلوكيات غير المرغوبة ، وسوف تعالج المواقف التى كانت متوترة فى الماضى بشكل أكثر هدوءاً . استمر فى التدريب حتى تجعل هذا الأسلوب فى **تجاهل طفل والثناء على الآخر** عادة .

الخلاصة

فى حالة وجود طفلين أو أكثر ، أثن على السلوكيات التى تحبها والتى قام بها أحد الأطفال حتى تجعل طفلاً آخر يتوقف عن القيام بالسلوك الذى لا تحبه ، تأكد أنك تقدم الثناء عندما تحصل على التعاون !

تذكر ألا تقارن أبداً .

الخطأ : " انظرى يا " إليوت " ياله من عمل رائع يقوم به " بن " " .
الصواب : " " بن " ياله من عمل رائع تقوم به ! " .

الخطوة الرابعة :
الحث على التعاون

فى هذا الجزء أقدم أربع دعوات للتعاون ، وهى عبارة عن أساليب تحث على التعاون وتقلل من المواجهة عندما تريد أن يقوم طفلك بعمل أو وظيفة معينة . أعط طفلك حق الاختيار ، واستخدام الإبلاغ ، وعقد الاتفاقات المشروطة . وهذه تعد ثلاثة أساليب بسيطة تعتبر بدائل رائعة للمطالبة بإلحاح . كما أنها تحقق أفضل النتائج .

إن جدول أفضل السلوكيات هو برنامج يمتد لعدة أسابيع ويتعرض بوجه التحديد للأوقات العصيبة فى اليوم (قبل المدرسة أو قبل النوم) ويولد المزيد من التعاون خلال اليوم بأكمله .

فكلما تمكنت من التشجيع على التعاون ، قلت نسبة اضطرارك إلى الالتزام بإجراءات صارمة (الخطوة الخامسة) .



١٤
عرض خيارات

إن الاختيار هو تقديم خيارين أو أكثر يجب أن يختار طفلك أحدها . ويساعد تقديم الخيارات على فتح قنوات التواصل بينك وبين طفلك بدلاً من إصدار الأوامر . فيجب على الأطفال الامتثال للطلبات طوال الوقت ، ولكن الاختيار به مرونة . فلماذا لا تعطيهم قليلاً من التحكم فى حياتهم اليومية عن طريق إعطائهم بعض الخيارات ؟ وإليك بعض الأمثلة :

تريد من طفلك أن يرتدى البيجاما لينام ، فتقول :
" أى البيجامتين تختار الحمراء أم المخططة ؟ " .
المغزى : لقد حان الوقت لارتداء البيجاما .

تريد من طفلك أن يفرغ محتويات سلة المهملات فتقول :
" هل ستفرغ سلة المهملات الآن أم بعد تناول الإفطار ؟ "
المغزى : يجب عليه أن يفرغ سلة القمامة هذا الصباح .

تريد من طفلك أن يرتدى حذاءه ليذهب إلى المدرسة فتقول :
" هل تريد أن ترتدى حذاءك بمفردك ، أم تريدنى أن أساعدك ؟ "
" **المغزى** " : ينبغى عليه أن يرتدى حذاءه .

يشعر الكثير من الأطفال بارتياح عند امتثالهم لطلب إذا ما كان لديهم بعض التدخل فى هذا الأمر . وعندما يقرر طفلك خياره ، أثن عليه بعبارة بسيطة مثل : " شكراً " أو : " اختيار جيد " .

وقد يقترح طفلك خياراً ثالثاً . فإذا كان يجدى وافقه عليه . وإذا لم يكن خياراً جيداً ، فاعرض عليه خياراتك مرة أخرى .

وربما يتحداك طفلك بأن يرد قائلاً : " إننى لا أريد أن أفعل كلا الأمرين " .

فإذا فعل ذلك ، ينبغى عليك أن تعيد عليه العرض مرة أخرى . فإذا استمر فى عدم اختياره ، فربما تكون مضطراً لأن تقول له " إذن فإننى سوف أختار نيابة عنك " . حافظ على هدوئك وحيادك وقدم الثناء عندما تتوصل فى النهاية إلى اتفاق . على سبيل المثال :

الأب : " إن الطقس بارد إلى حد ما الليلة فهل تريد أن ترتدى معطفك أم الجاكت الخاص بك ؟ " .

" مات " : " لا أريد أن أرتدى أياً منهما " .

الأب : " المعطف أم الجاكت ؟ " .

" مات " : " إننى لا أريد أن أرتدى أى شيء . إننى لا أشعر بالبرد " .

الأب : إذا كنت لا تستطيع أن تختار ، فإننى سوف أختار نيابة عنك .

" مات " : " حسناً ، ماذا عن القميص الرياضى ؟ " .

الأب : " لا باس أن ترتدى القميص الرياضى يا " مات " ، إننى أشكرك " .

فبسبب برودة الطقس فى هذه الليلة ، يعرض الأب فى هذا المثال على طفله أن يختار بين أن يرتدى المعطف أو الجاكت . والمغزى هو : " إنك سوف ترتدى ملابس ثقيلة الليلة " . وعندما قدم الخيارات اعترض " مات " ! فكان ما فعله والده هو أنه :

١. كرر عرضه .
٢. أخبر طفله أنه سوف يختار نيابة عنه .
٣. قبل خياراً ثالثاً مفيداً اقترحه الطفل .

إذا ما اعترض طفلك مهما كان عمره أو انتابته نوبة غضب ، تجاهله حتى يهدأ ثم قدم الخيارات مرة أخرى . فإذا لم ينتج عن هذا تعاون ، فاستخدم وسيلة وضع الحدود من الخطوة الخامسة .

التدريب :
عرض الخيارات

حدد سلوكاً تريد طفلك أن يقوم به . وبدلاً من أن تطلب منه أن يفعله (بالأمر) ، اعرض عليه خيارات . وتذكر أن مغزى العرض هو إدراك أن طفلك يجب أن يختار أحد الخيارات .

أما إذا اختار طفلك خياراً آخر يكون مقبولاً بالنسبة لك ، فلا بأس . أما إذا رفض أن يختار أحد الخيارات ، فأخبره أنك سوف تختار نيابة عنه ونفذ ما تقول .

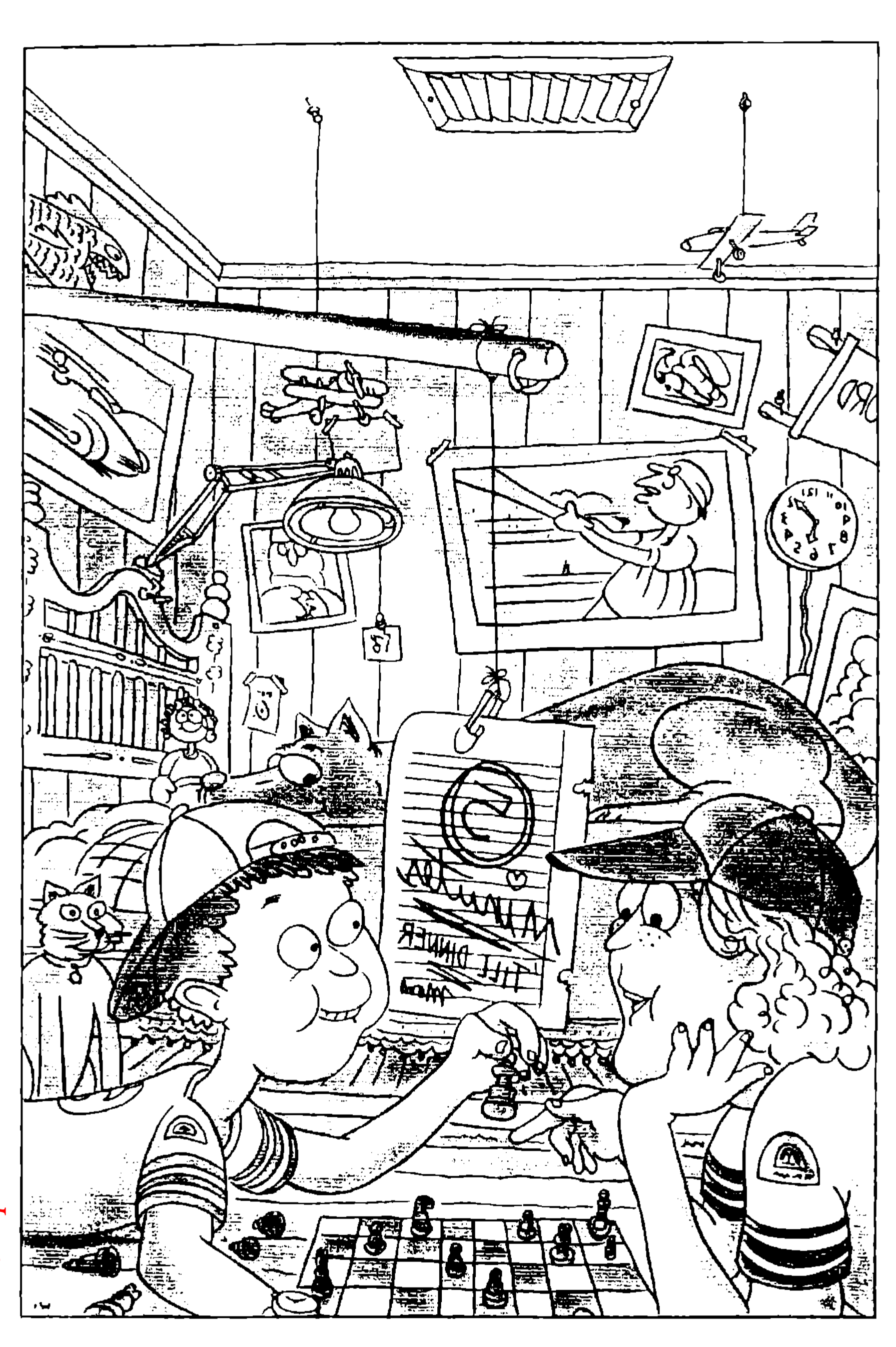
حافظ على هدوئك ، وكرر العرض إذا ما حاول طفلك أن يلهيك بالتهكم أو السخرية أو التعليقات أو المناقشات .

وقدم له الثناء عندما يختار أحد الخيارات وعندما يفعل السلوك المرغوب .

الخلاصة

عندما تريد أن يقوم طفلك بعمل مـا ، اعـرض عليـه أن يختـار مـن بـين خيارين . وعندما يختار ، أثنِ عليه . وإذا ما قدم خياراً ثالثـاً ، فاقبلـه إذا كان خياراً فعالاً .

إن مغـزى عـرض الخيـارات هـو إدراك أن الطفـل يجـب أن يقـرر أن يتعاون . تأكد من تقديم الثناء عليه عندما يختار وعندما ينفذ العمل .



١٥
الإبلاغ

الإبلاغ هو عبارة تجعل طفلك يعرف أن هناك أمراً سيطلب منه وعما قريب سيكون مضطراً للتوقف عما يقوم به ويفعل شيئاً آخر .

لا أحد يحب أن تتم مقاطعته ، فالأطفال عندما يلعبون لا يحبون أن يخبرهم أحد : " توقفوا عن اللعب وتعالوا لتناول العشاء " . ومع ذلك فإن الإبلاغ سوف يساعد طفلك على الاستعداد للتحول والانتقال لفعل شيء آخر . والذى يخفف عنه هو أنه لا يزال أمامه قليل من الوقت ليلعب ، وسوف يتقبل بسهولة أن تذكره عندما يحين الوقت بعد ذلك ببضع دقائق .

أمثلة :

الأب : " ثلاث مرات أخرى للتزلج وسوف نعود بعد ذلك إلى المنزل " . بعد التزلج لثلاث مرات : " " ديفيد " لقد حان وقت العودة إلى المنزل الآن " .

الأم : " " سوزى " فى خلال خمس دقائق سيجب عليك حزم الحقيبة المدرسية للذهاب إلى المدرسة " .

بعد خمس دقائق : " " سوزى " لقد حان الوقت لحزم الحقيبة للذهاب إلى المدرسة " .

فإذا ما قال طفلك : " حسناً يا أمى " فهذا عظيم . فإن كلمة " حسناً " تعنى الموافقة . وبالتأكيد ، فإن عينيه تكونان مركزة على التلفاز أو شاشة الفيديو أو نحو لوحة اللعب ـ كما أن الاتفاق ليس صادراً من المحكمة ـ ولكن رحب بذلك على أية حال ، وقل : " شكراً لك " .

وأصدر الإبلاغ عندما تكون فى حاجة إلى مقاطعة أطفالك . وربما تجد مقاومة واعتراضاً فى بعض الأوقات ، ولكن على الأرجح فإنك سوف تحصل على التعاون إذا ما جعلتهم مستعدين بدلاً من أن تستخدم أسلوب الأمر المباشر .

التدريب :
إصدار إبلاغ

حدد السلوك الذى تريد أن يقوم به طفلك .

وبدلاً من أن تنتظر حتى تحين اللحظة التى تحتاج فيها أن يفعل طفلك السلوك ، أخطره مسبقاً قبلها بخمس أو عشر أو على الأكثر بخمس عشرة دقيقة . أما بالنسبة لطفل لم يتجاوز الأعوام الخمس ، قل : " ثلاث مرات أخرى .... " .

وعندما يحين الوقت ، أكد على طفلك بالأمر .

مثال :

إنك تريد أن تنتهى " سالى " من اللعب لأنه قد حان وقت الاستحمام . فتذهب نحو الباب وتقول : " " سالى " بعد خمس عشرة دقيقة سوف يحين وقت الاستحمام " .
بعد خمس عشرة دقيقة : " سالى ، لقد حان الآن وقت الاستحمام " .

تكتظ غرفة طفلك بالفوضى ولكنه يشاهد التلفاز .
تقول له : " " مايكل " خلال عشر دقائق سوف يحين وقت غلق التلفاز وتنظيف غرفتك " .
بعد عشر دقائق : " لقد حان الآن وقت تنظيف غرفتك يا " مايكل " " .

إنك تريد من أطفالك أن يقوموا بواجباتهم ، ولكنهم يلعبون .
فإنك تخطرهم : " عندما تنهون المباراة ، سوف يحين وقت القيام بواجباتكم " .
بعد عدة دقائق : " والآن وقد انتهت المباراة ، فقد حان الوقت للقيام بالواجبات " .

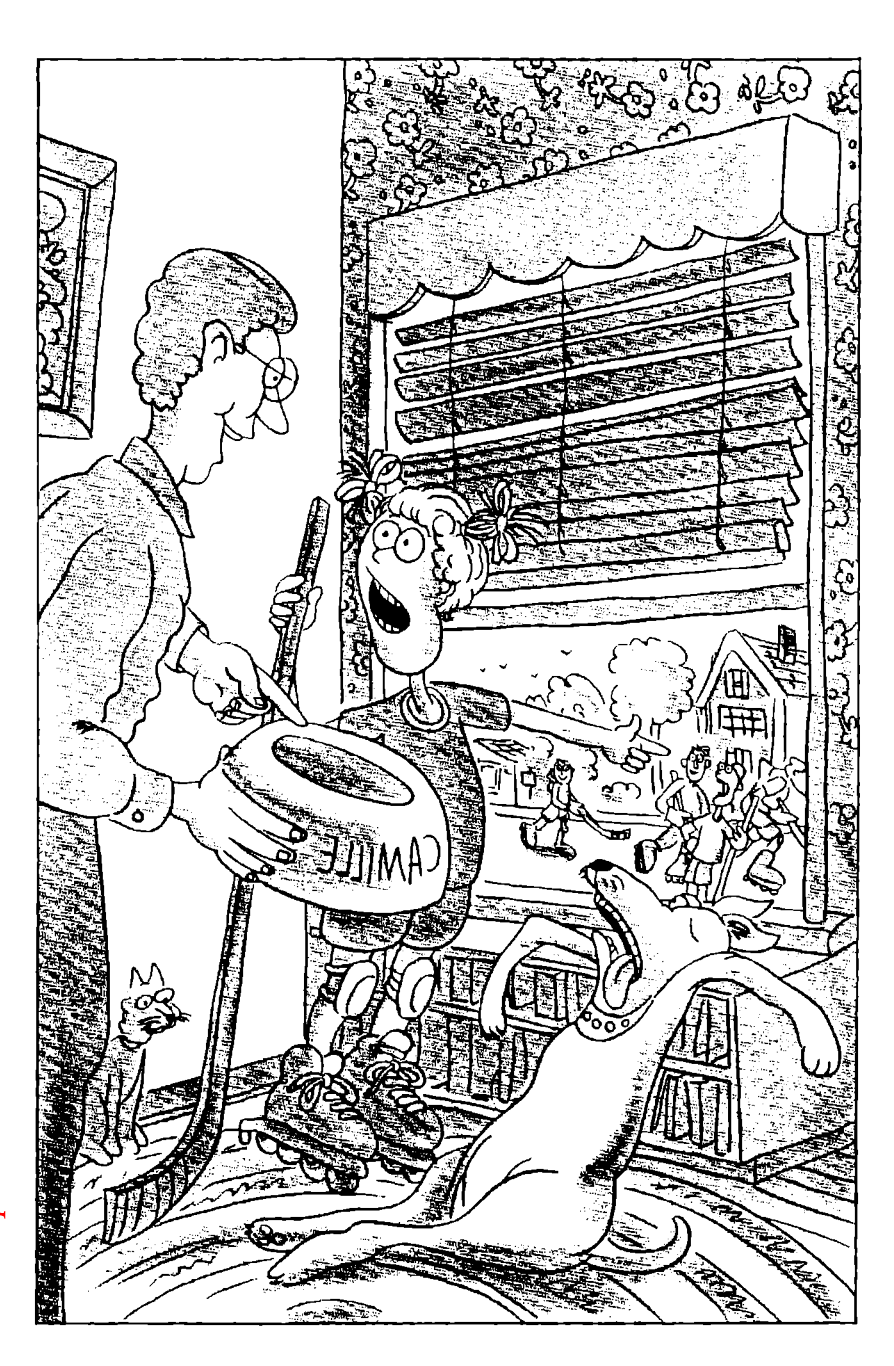
فإذا لم يستجب طفلك لأسلوب الإبلاغ / الأمر ، استخدم أسلوب وضع الحدود الذى يوجد فى الخطوة الخامسة .

الخلاصة

إن الإبلاغ هو عبارة تجعل طفلك يعرف أنه يجب عليه بعد قليل أن يتوقف عما يقوم به ويفعل شيئاً آخر .

أبلغ طفلك قبل أن تحتاج منه أن يتوقف عن اللعب بفترة تتراوح بين الخمس أو العشر أو الخمس عشرة دقيقة . وعندما يحين الوقت ، اطلب منه أن ينفذ ما طلبته .

أثنِ عليه عندما يمتثل .


CAMILLE

١٦
الاتفاق المشروط

الاتفاق المشروط هو اتفاق بأن تمنح طفلك امتيازاً فى مقابل أن يقوم بسلوك أو عمل ما . وهى طريقة رخيصة إلى حد ما لحمل أطفالك على التعاون ، وذلك لأنهم سوف يحصلون على ميزة فى مقابل ذلك . ولا يجب عليك اللجوء للجدال فالأمر يعود إلى الطفل إذا كان سيقوم بالعمل أم لا . فإذا لم يرغب الطفل فى القيام بالسلوك ، أو استغل وقت الظهيرة بأكمله لينجزه ، فإن الأمر كله يقع على عاتقه ، والنتيجة الوحيدة لعدم تنفيذه للاتفاق هى خسارة الميزة .

وأنا أعنى بالميزة هنا أية فرصة أو هدف يحبه الطفل والتى يرغب الوالد فى منحها له ، فإنها من الممكن أن تكون أى هدف أو أية فرصة تبدو مقايضة عادلة بالنسبة لك ولطفلك . وتعتمد قوة الميزة على أهميتها بالنسبة للطفل . فإن الطفل الصغير ربما يفرح بانتقاء لعبة فى مقابل أن تصطحبه إلى المتجر ، مثلاً . ومن الممكن أن تكون مقايضة عادلة :

عندما ترتدى ملابسك فإنه **يمكنك** أن تشاهد التلفاز .
عندما ترتدى جواربك وحذاءك ربما **يمكنك** أن تلعب بالخارج .
عندما تستطيع التحدث بصوت طبيعى **فسوف** أستمع إليك **حينئذ** .
عندما تكون مستعداً للعب مع أختك ، فربما **يمكنك** أن تلعب بهذه اللعبة مرة أخرى .
عندما تجلس فى مقعد السيارة الخاص بك ، فإننا **سوف** نقود إلى المنتزه .
عندما تنتهى من أداء واجبك المنزلى ، **سوف** أصطحبك **حينئذ** إلى المكتبة .

استخدم الاتفاق المشروط عندما يطلب طفلك ميزة ما أو عندما تريد أن تقدم له حافزاً ليقوم بعمل ما .

وما يلى هو طلب لطفل :

" جينى" : " أبى ، هل أستطيع أن أركب دراجتى ؟ "
الأب : " بالتأكيد يا " جينى " ، عندما تحلين المسائل التى تركتها ، حينئذ تستطيعين ركوب دراجتك " .

مبادرة من الوالد :

الأم : " عندما تصبح غرفتك نظيفة ، يمكنك حينئذ أن تدعو صديقك لزيارتك " .

وحتى لا يتحول الاتفاق المشروط إلى تصادم ، يجب عليك أن تظل هادئاً وتتجاهل اللهو والتلكؤ وتثنى على أية محاولة للقيام بالمهمة . كما يجب عليك أيضاً أن تتأكد من أنك تملك الميزة (رحلة خلوية أو المال وما إلى ذلك) أو الفرصة (نزهة أو الذهاب إلى المكتبة أو الذهاب إلى السينما وما إلى

ذلك) متاحة فى أسرع وقت . والميزة لا تكون دائماً مكافأة ، فربما تكون ببساطة عملاً يريد أن يقوم به الطفل بعد ذلك .

وربما يرفض الطفل وربما يقوم بالعمل على طريقته أو حتى لا ينفذ الجزء الخاص به فى الاتفاق . لذلك عندما تبدأ فى استخدام هذه الوسيلة ، جربها على مهام لا تبالى بها كثيراً .

وبهذه الطريقة فإنك سوف تكون هادئاً (فإن الأمر لا يهم) وسوف يشعر طفلك أنه يملك الحرية بالفعل لرفض الاتفاق .

التدريب :
التفاوض من أجل التوصل إلى اتفاق مشروط

عندما يطلب منك طفلك شيئاً ما ، وهناك ما تتمنى أن يفعله الطفل (أو تتجادل معه ليفعله !) مثل الواجب المنزلى أو مهمة أو مساعدة ، تفاوض معه لتتوصل إلى اتفاق مشروط عن طريق قولك إنك سوف تمنحه طلبه عندما يقوم بالمهمة .

أو إذا كان هناك عمل تريد طفلك أن يقوم به وهناك ميزة تستطيع تقديمها فى المقابل ، تفاوض للتوصل إلى اتفاق مشروط .

وكن هادئاً ومحايداً . وإذا كانت هناك اعتراضات ، قل ببساطة " إن الأمر يرجع إليك . عندما تنتهى ، تستطيع حينها أن تفعل ما تريد " . وإذا ما رفض الطفل الاتفاق وفيما بعد أردت أن يقوم الطفل بالمهمة ، استخدم أساليب من تلك الموجودة فى الخطوة الخامسة .

واحرص دائماً على أن تكون لديك الميزة التى يحصل عليها طفلك متاحة على الفور .

الخلاصة

إن الاتفاق المشروط هو اتفاق بأن تمنح طفلك امتيازاً فى مقابل أن يقوم بسلوك أو عمل . ويمكنك التفاوض للتوصل إلى اتفاق عندما يطلب طفلك امتيازاً أو عندما تريد أن تقدم لطفلك حافزاً ليقوم بعمل ما .

والنتيجة الوحيدة لعدم القيام بالعمل هو أن الطفل يخسر الميزة . تأكد من ثنائك على الطفل عند تنفيذه للجزء الخاص به فى الاتفاق .



١٧
جدول أفضل السلوكيات

يساعدك **جدول أفضل السلوكيات** على زيادة أو تقليل سلوكيات معينة أثناء وقت معين من اليوم مثل الصباح أو وقت النوم ، وهو عبارة عن سجل مدون به خمسة أو ستة سلوكيات تحبها وتريد طفلك أن يقوم بها كثيراً . ويصلح الجدول للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين السنوات الثلاث والنصف والاثنى عشر عاماً . وهو يساعد على تشجيع طفلك على التعاون ، وفى غضون أسابيع قليلة سوف يحل نظام جديد محل الفوضى القديمة .

يعمل جدول أفضل السلوكيات بهذه الطريقة :

١. تختار سلوكيات تريد أن يقوم بها طفلك يومياً .

٢. لمدة عشرة أيام من **التسجيلات الخاصة** لاحظ طفلك واحص نجاحاته ، وعندما تعلم أن البرنامج يناسب طفلك **أعلمه به** .

٣. تكتب أو ترسم أو تلصق صوراً للسلوكيات على الجدول وتقدم الجدول إلى طفلك فى اجتماع أسرى قصير .

٤. تلصق الجدول فى المكان الذى يريده طفلك . فإن الكلمات أو الصور تذكر طفلك بمهامه وتقلل حاجتك إلى الجدال (شكراً لك ، شكراً لك !) .

٥. عندما يفعل طفلك أى سلوك ، فإنك تكافئه على الفور عن طريق وضع علامة ملصق أو نجمة أو وجه سعيد على الجدول .

٦. فى نهاية كل يوم اجلس مع طفلك ، وأحصِ عدد النجمات وأثنِ على إنجازاته . وربما يربح طفلك ميزة أو لعبَة رخيصة الثمن فى نهاية الأسبوع .

٧. تجاهل إخفاقات طفلك وركز فقط على العمل الرائع الذى قام به .

٨. عما قريب سوف يفعل طفلك السلوكيات التى تريدها بحماس .

٩. إن الجدول ينجح لأنه إيجابى ، فلا يوجد جدال أو عقاب أو تهديدات ، فهناك فقط الكثير من التقدير والاحتفاء .

إن جدول طفل عمره ٤ سنوات قد يكون مثل هذا الجدول :

السلوك	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء
يدخل الحمام الساعة ٦,٣٠ بمساعدة الأم .					
يخرج من الحمام الساعة ٦,٥٠ بمساعدة الأم بأن تنادى عليه مرتين .					
يرتدى البيجاما بمفرده الساعة ٧ .					
يغسل أسنانه الساعة ٧,١٠ بمساعدة الأب .					
يستمع إلى حكاية قبل النوم حتى الساعة ٧:٢٥.					
تطفأ الأنوار (ماعدا الضوء الليلى) الساعة ٧,٣٠.					

كيف تختار سلوكيات الجدول ؟

١. اختر وقتاً أثناء اليوم خاصة الوقت الذين يكون كثير الفوضى بالنسبة لأسرتك . تختار الكثير من العائلات وقت ما قبل الذهاب إلى المدرسة أو وقت أداء الواجبات المدرسية أو وقت النوم المتعب دائماً .

٢. اختر ثلاثة سلوكيات يفعلها طفلك عن طيب خاطر أثناء هذا الوقت (أربعة أو خمسة أيام فى الأسبوع) .

٣. اختر سلوكين يفعلهما طفلك بشكل عارض خلال هذه الفترة (يومين أو ثلاثة أيام فى الأسبوع) .

٤. اختر سلوكاً واحداً لا يفعله طفلك أو نادراً ما يفعله (مرة فى الأسبوع) . إن الجدول الصباحى لطفل عمره عشر سنوات ربما يشمل السلوكيات التالية :

ثلاثة سلوكيات يفعلها الطفل عن طيب خاطر :

ينهض من الفراش .
يحزم الحقيبة المدرسية .
يطعم ويسقى الحيوانات الأليفة .

سلوكان يفعلهما الطفل بين الحين والآخر :

يرتدى ملابسه بالكامل قبل تناول الإفطار .
يستعد لمغادرة المنزل فى تمام الساعة ٠٤ : ٨ .

سلوك نادراً ما يفعله الطفل :

غسيل الوجه والأسنان والأيدى (بما فيها الأظافر) .

رتب السلوكيات الستة فى الجدول حسب تسلسلها . ومع ذلك ، حاول أن ترتبها بحيث تأتى السلوكيات التى يفعلها طفلك عن طيب خاطر قبل وبعد السلوكيات الأكثر تحدياً ، فالثناء الذى يناله على القيام بسلوكيات سهلة يخلق لديه توجهاً لإبداء المزيد من التعاون فى السلوكيات الصعبة ، وربما يكون المثال على هذا النحو :

ينهض من الفراش فى الساعة ٥٠ : ٦
يرتدى ملابسه بالكامل قبل تناول الإفطار فى الساعة ٠٥ : ٧
يطعم ويسقى الحيوانات الأليفة فى الساعة ٣٥ : ٧

يحزم حقيبة المدرسة الساعة ٤٥ : ٧
يغسل يديه ووجهه وأسنانه الساعة ٠٠ : ٨
يغادر المنزل الساعة ٠٤ : ٨

وأثناء ترتيبك لمكونات الجدول ، لا ترتد تلقائياً إلى جدولك المعتاد ، فكر بإبداع ، وحاول إيجاد الترتيب المثالى للمهام التى سوف تزيد من تعاون طفلك . ولأن الطفل فى هذا المثال قد يحزم الحقيبة المدرسية سريعاً فإنه سوف ينال قليلاً من الثناء عندما يفعل ذلك ، فإننا ندون هذا السلوك قبل السلوك الأكثر صعوبة " غسيل الوجه والأسنان والأظافر " . ومن الأرجح أنه سوف يتعاون ويغسل وجهه وأسنانه ويديه (وهو يكره ذلك) بعد أن ينهى حزم الحقيبة ويحصل على بعض الثناء .

هل يحتاج طفلك إلى أية مساعدة ؟ إذا كان يحتاج إلى المساعدة ، فسجل قدر المساعدة والشخص الذى يساعده فى الجدول . وقد يكون بجدول الطفل الصغير فقرة مثل : " غسيل الأسنان بمساعدة الأب " .

هل سيحتاج طفلك إلى ما يذكره بالمهمة ؟ ما هو التوقع المنطقى من طفل فى هذا العمر ؟ قد يشتمل الجدول على سلوك مثل : " ينهض من الفراش الساعة ٥٠ : ٦ بعد النداء عليه مرتين " . وفى النهاية ، دوِّن الوقت الذى تريد منه أن يتم إنهاء السلوك فيه .

ضع السلوكيات الستة التى اخترتها فى جدول فارغ . هذا هو جدول صباحى لطفل عمره عشر سنوات :

السلوك	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء
ينهض من الفراش الساعة ٥٠ : ٦					
يرتدى ملابسه بالكامل ويأتى ليأكل الساعة ٠٥ : ٧					
يطعم ويسقى الكلاب والقطط الساعة ٣٥ : ٧					
يعد الحقيبة المدرسية الساعة ٤٥ : ٧ (وبها لبن وأى شيء يجب التوقيع عليه !) .					
يغسل وجهه وأسنانه ويديه (بما فيها الأظافر أيضاً) الساعة ٠٠ : ٨					
يغادر المنزل الساعة ٠٤ : ٨ عن طريق تذكيره بذلك					
الهدف :	مكافأة اليوم :		إجمالى ما تم خلال أسبوع :		

لاحظ أن كل سلوك فى الجدول له وقت يجب أن يتم فيه وبه أيضاً قدر المساعدة والتنبيه المطلوب ، وتستطيع أن ترى أنه تم وضع السلوك الصعب بين السلوكيات التى يفعلها الطفل بإرادته .

ومن الممكن أن تطرح سؤالاً مثل : " وماذا عن كل السلوكيات الأخرى ؟ فهناك فى الجدول سلوك واحد فقط نادراً ما يفعله الطفل " . وهناك ثلاثة

أسباب لذلك . أولاً : إننا نرتب الجدول بهذه الطريقة لأنه في صالح طفلك . فالجدول يعد سهلاً بشكل كافٍ لضمان تحقيق النجاح ، ثانياً : الجو الذى يخلقه الجدول يجعل الأطفال أكثر مرحاً وتعاوناً أثناء الوقت المختار من اليوم . كل السلوكيات (التى يشملها الجدول وغيرها) تميل إلى التحسن . ثالثاً : كل أسبوع ربما تقوم باستبدال سلوك يفعله طفلك دائماً بسلوك آخر جديد .

الاحتفاظ بتقارير خاصة

إن الاحتفاظ بسجلات خاصة يضمن نجاح الطفل . ففى السجلات الخاصة تقوم بإحصاء عدد المرات التى فعل فيها طفلك كل سلوك دون أن يعرف بأمر الجدول . وفى خلال التدريب الخاص بى أطلب من الآباء مراقبة طفلهم لمدة أسبوعين (وغالباً أيام أسبوع العمل فقط) قبل أن يعلنوا الجدول ، وأنا أنصحك بشدة أن تحاول أن تحتفظ بسجلات لمدة عشرة أيام .

عندما ينتهج طفلك سلوكاً ، سجل علامة " + " فى المربع الذى أمامه . وعندما يفشل فى فعل السلوك ، سجل رقم " صفر " فى المربع . لا تذكرِ السلوك ولكن استمر فى ثنائك على أى نجاحات . تجاهل أو أظهر قليلاً من الاهتمام تجاه عدم الامتثال الذى يظهره طفلك ، إلا إذا أصبح الموقف لا يطاق (فى هذه الحالة استخدم أسلوب وضع الحد الذى يوجد فى الخطوة الخامسة) .

وفى نهاية كل أسبوع احسب معدل نجاح طفلك وهو عبارة عن نسبة السلوكيات التى فعلها . على سبيل المثال : فى الجدول الذى يتكون من خمسة أيام وستة سلوكيات ، فإن لديك احتمالية تحقيق النجاح بنسبة ٣٠ ٪ أو ٣٠ علامة " + " . وإذا ما حقق طفلك نجاحاً أقل من خمس عشرة مرة بنسبة (٥٠ ٪) ، فإن الجدول يكون صعباً جداً ، استبدل السلوك بسلوك آخر أكثر سهولة ، وأعد تسجيل النتائج الخاصة حتى تتأكد أن الطفل سوف ينتهج على الأقل ٥٠ ٪ من السلوكيات .

أما إذا تخطى معدل النجاح ٨٠ ٪ (٢٤ سلوكاً تم تنفيذها بنجاح) ، فإن الجدول حينئذ قد يكون سهلاً جداً . ويمكنك فى هذه الحالة أن تستبدله بآخر أكثر صعوبة الآن أو بعد أسبوع أو اثنين .

أما إذا انتهج طفلك ٩٠ ٪ (٢٧) أو أكثر ، فاختر سلوكيات أكثر صعوبة أو انس أمر الجدول كليةً ، ويبدو أن كل ما تحتاج إليه هو أن تفكر ملياً صباحاً أو مساءً أو توضح ما تريد أن يفعله طفلك . امنح طفلك قليلاً من الثناء إذا ما فعل ما طلبته منه وربما لا تحتاج إلى أى حافز إضافى .

إعلان الجدول

اجلس مع طفلك واعرض عليه جدول أفضل السلوكيات وبه ستة سلوكيات (سواء كلمات أو صور) . وأخبر الطفل أنك وضعت له جدولاً لمساعدته على تنفيذ الأشياء بسهولة ويسر ، وأن كل مرة ينفذ فيها أحد هذه السلوكيات فإنك سوف ترسم له نجمة فى المربع المقابل له . وأخبره أنه إذا لم يفعل سلوكاً ، فإنك سوف تترك المربع خالياً . وأعلمه أنه فى نهاية كل يوم فإنك سوف تحصى معه عدد النجمات التى حصل عليها .

وبدلاً من أن ترسم نجوماً فإنه يمكنك استخدام لاصقات أو صور مطبوعة أو وجوه سعيدة أو نجوم مزخرفة أو علامة " ✔ " . اطلب منه طرح أفكار عما يود أن يضعه فى المربع .

واجعل طفلك يختار مكاناً يلصق فيه الجدول . وتعد الثلاجة خياراً شائعاً ؛ فإنها محور تحركات الأسرة وهى المكان الذى لن ينساه أحد . إذا أراد الطفل الكبير أن يجعل الجدول شيئاً خاصاً به ، فضعه فى غرفته أو احفظه فى دولاب ملابسه . استخدم الجدول فى تشجيع الطفل ، ولكن لا تهتم به كثيراً لدرجة أن يصبح عنصراً من عناصر الجدال الأبوى مع الأطفال .

عندما ينجح الطفل ، أثنِ عليه وارسم نجمة أو الصق ملصقاً على الفور . وربما تقول له " هذا هو ما حققته ، وها هو الملصق لأنك نهضت فوراً من

الفراش عندما ناديت عليك ، عمل رائع ! هل تريد أن تلصق الملصق على الجدول بنفسك ؟ "

إذا فشل الطفل ، تجاهل ذلك بقدر الإمكان . إن هناك بعض المهام التى يجب إنجازها وإلا فلن تخرج أبداً من المنزل فى الصباح ، استخدم أساليب الخطوة الخامسة عند الضرورة ، واترك المربع فارغاً ، حيث إن التذكير الودى الذى يقوم به الجدول ليس كافياً .

إذا فشل طفلك فى القيام بسلوك ما وحاول أن يلفت انتباهك له (يطلب منك ملصقاً عندما لا يحصل عليه) ، أخبره ببساطة : " غداً ، سوف تكون لديك فرصة أخرى " . وأعد توجيه انتباهه نحو النجاحات التى حققها .

إعطاء مكافآت

فى نهاية اليوم اجلس مع طفلك وأحص عدد النجمات التى حصل عليها ، وبالنسبة للطفل الصغير والكثير من الأطفال فإن الملصق والثناء يعدان مكافأة كافية . أثن على طفلك قائلاً : " عمل رائع ! إنك حصلت على ثلاثة ملصقات اليوم ! " وانشر الأخبار بين البالغين فى البيت ، واجعله يخبر خالته .

كما يمكنك أن تكافئ طفلك عند كل نجاح يحققه بإعطائه بعض النقود ليشترى بها حلوى أو لعبة صغيرة . ومن الممكن أن تشتمل المكافآت الأسبوعية المنخفضة التكلفة أو المجانية على :

زيارة المكتبة (أو مشاهدة قصة أو فيلم فى المكتبة)
استئجار فيلم
نزهة خلوية
الذهاب إلى المتنزه
قضاء الليل فى منزل أحد الأصدقاء
التنزه سيراً على الأقدام

الاشتراك مع صديق أو اثنين عند قيامه بعمل خاص : عمل فنى أو صناعة منزل من الورق المقوى
إعداد الكعك

ولكن المكافآت باهظة الثمن ليست بفكرة جيدة ، فإذا كانت اللعبة ذات قيمة كبيرة جداً ويتطلب الحصول عليها الكثير من الأيام والنجاحات ، فإن الطفل سوف يصاب بالإحباط وتثبط عزيمته . ويجد بعض الآباء أن طفلهم يحب عنصر المفاجأة أكثر من أى شيء ، ولذلك فإنهم يغلفون بعض الهدايا الرخيصة فى ورق لامع ويتركون الطفل يختار إحداها .

هل هذه رشوة ؟

إن ما يقلق الكثير من الآباء هو أنهم بذلك يرشون الطفل وهذا يعتبر ضاراً بالنسبة لطفلهم . قبل أى شيء ، ربما يعتقد الأبناء أنهم يفعلون المهمة أو السلوك حتى يحصلوا على المكافأة أو الملصق أو المعاملة الحسنة ، ولكنهم فى الواقع يفعلون ذلك من أجل المساندة الاجتماعية أى الثناء الذى تقدمه عندما تعطى المكافأة أو التذكار .

وقد اكتشفت أهمية الثناء وعدم أهمية الجوائز عندما جاءتنى إحدى الأمهات فى جلسة تشتكى من أن الجداول والمكافآت لا تجدى . فقد حصلت " إيلى " على كل النجمات فى الأسبوع الأول ولكنها فشلت فى ذلك فى الأسبوع التالى ، حينئذ سألت الأم : " ماذا قلت لها عندما أعطيتها الملصق ؟ " فقالت الأم : " ها هى جائزتك " .

فلم يوجد ثناء وتشجيع ، كما أنه لم توجد ابتسامة أو تواصل بالعين ولا يوجد تقدير للجهود التى بذلها الطفل . وعندما حاولت الأم مرة أخرى وقدمت الثناء أثناء إعطاء ابنتها الجائزة ، بدأ الجدول يعمل بنجاح كبير .

أما إذا كان طفلك سيقوم بالمهام ويبذل الجهد من أجل الحصول على المال أو الجوائز فقط ، فلا تستخدم أو حتى تلمح باستخدام الجوائز المادية

الأخرى غير الملصق . فهذا طفل يحتاج إلى مكافآت مادية أقل ومكافآت معنوية أكثر . استخدم فقط الثناء اللفظى وغير اللفظى .

لا تستخدم الجدول إلى ما لا نهاية . ففى الواقع ، بعد ثلاثة أو أربعة أسابيع يميل الأطفال إلى القيام بالسلوكيات دون أن يذكرهم أحد أو بمساندة أخرى بخلاف الثناء ، فالسلوكيات تصبح عادات . وربما يعيد الآباء استخدام الجدول عند الحاجة . ففى أثناء أو بعد الأوقات العصيبة أو المتوترة مثل الإجازات والمرض العائلى ، فإن الجدول يمكن أن يوفر هذا النوع من الروتين والتذكير بالثناء . وإذا أردت ذلك أنت وأطفالك ، يمكنك أن تستمر فى استخدام الجدول ، مستبدلاً سلوكاً جديداً كل أسبوع ، ودائماً اخلق توازناً بين السلوكيات السهلة والسلوكيات الصعبة .

كلمة عن الإخوة ـ يحب معظم الأطفال الجداول ؛ فإذا ما كان أخ أو أخت لديه جدول فإنهم يريدون واحداً أيضاً . وكلما زاد عدد الجداول زاد الجو مرحاً . تأكد فقط من أن المهام واقعية ومناسبة للمرحلة السنية ويمكن إنجازها بجهد معقول .

الخلاصة

إن جدول أفضل السلوكيات ما هو إلا قائمة تذكر طفلك بالمهام الواجبة عليه بطريقة ممتعة ومسلية ، كما يذكرك أنت أيضاً بأن تقدم الثناء عندما يفعل الطفل هذه المهام كل يوم .

ويمكنك أن تستخدم جدول أفضل سلوك للحث على التعاون والتفاعل الأسرى الأكثر إيجابية أثناء أوقات الصباح أو الظهيرة أو المساء القلقة .

وهذا الجدول يجدى لأنك :

١. تختار سلوكيات يستطيع الطفل أن يقوم بها وينجزها بنجاح .

٢. تقدر كم المساعدة والتذكير المطلوب لتحقيقِ النجاح .

٣. تدون السلوكيات فى الجدول حتى يحث ثناؤك على السلوكيات السهلة على التعاون للنجاح فى القيام بالسلوكيات الأكثر صعوبة .

٤. تكافئ بالثناء والتشجيع ، فى حين أنك لا تقدم أى شيء (تتجاهل) لعدم الامتثال .

حتى تصنع جدولاً أفضل ينبغى أن :

تحتفظ بسجلات خاصة

اختر سلوكياتك ، وينبغى أن تكون ستة سلوكيات وكلما قل ذلك كان أفضل .

ورتبها تسلسلياً وذلك حتى يبنى نجاح على نجاح آخر .

أضف عدد المرات التى تذكره فيها والمساعدة المطلوبة والوقت المطلوب فيه إنجاز العمل .

لاحظ ودون السلوكيات لمدة عشرة أيام .

عندما يحصل طفلك على خمس عشرة نجمة (٥٠٪ أو أكثر كل أسبوع) ،

أعلن الجدول

اجلس مع طفلك وقدم له جدول السلوكيات .

أخبر الطفل أن الجدول سوف يجعل الأمور تسير بسهولة فى الصباح .

أخبره أنه فى كل مرة يفعل فيها أحد هذه السلوكيات فإنك سوف تعطيه نجمة فى المربع ، أما إذا فشل فى أن يفعل سلوكا ما ، فإنك سوف تترك المربع خالياً .

وأعلمه أنك فى نهاية كل يوم سوف تحصى عدد النجمات التى حصل عليها .

اجعل طفلك يختار المكان الذى يضع فيه الجدول .

فى كل مرة يتم فيها إنجاز أية مهمة ، أعطِ طفلك ملصقاً وأثن عليه .

امنح الطفل الأكبر عملة ورقية يستطيع ادخارها لعطلةَ نهاية الأسبوع ليشترى بها شيئاً ممتعاً له .

فى نهاية اليوم ، اجلس مع الطفل وأحصِ إجمالى عدد الملصقات التى حصل عليها .

انشر النتائج بين الأشخاص البالغين فى البيت .

استخدم الجدول للتحفيز .

عندما ينجح الطفل ، امنحه انتباهاً إيجابياً على الفور .

إذا لم يفعل الطفل العمل فى الوقت المحدد ، تجاهل ذلك بقدر ما تستطيع (استخدم أسلوب وضع الحدود فى الخطوة الخامسة عند الضرورة واترك مربعات الجدول خالية) .

إذا شعر طفلك بالإحباط لأنه لم يحصل على نجمة ، فما عليك سوى أن تقول له : " غداً ، سوف تحصل على فرصة أُخرى " .

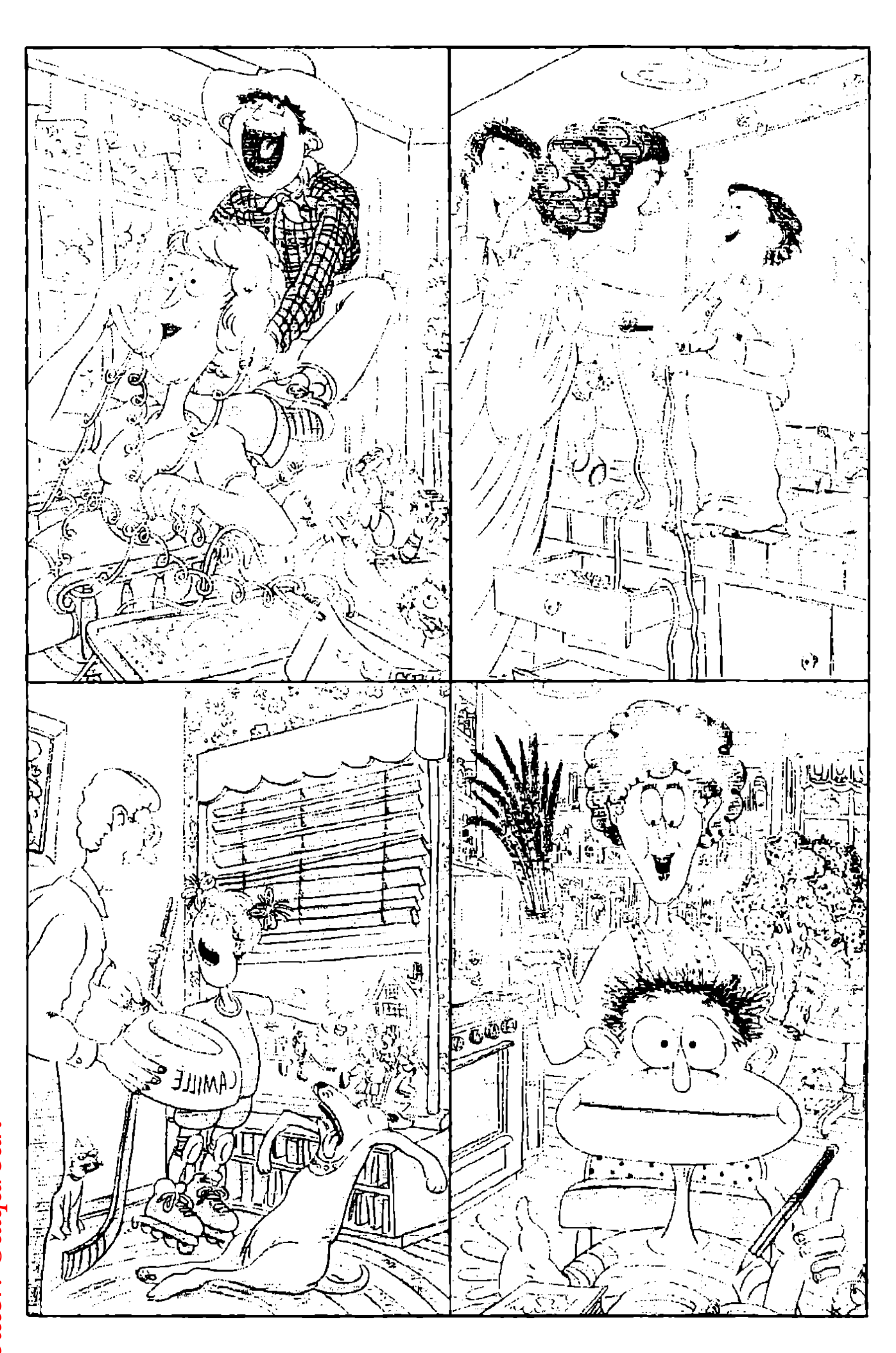
أعد توجيه انتباه طفلك إلى النجاحات التى حققها بالفعل .

أتبع ذلك بكثير من الثناء ، وإذا أحببت ، فاتبعه بمكافآت أسبوعية .

الخطوة الخامسة : وضع الحدود

إنك الوالد ، ووظيفتك هى وضع حدود يحتاجها الطفل ويريدها على الرغم من عدم إدراكه لذلك . فلكى يشعر الطفل بالأمان ، فإنه يجب أن يعرف أن الأم والأب يسيطران على الموقف ، فإنك ليس لديك الحق فقط ، بل إن المسئولية ملقاة على عاتقك ، لوضع حدود لسوء السلوك .

فى هذا الجزء سوف تتعلم أساليب لوضع الحدود وللحد من السلوكيات التى لا يمكن تحملها . وسوف ترى كيف تطبق ما تعلمته بالفعل للتقليل من السلوكيات التى لا يمكن تحملها . وسوف تعرف المزيد عن الأوامر وأسلوب تكرار الأوامر والتحذيرات والنتائج والاستبعاد عن أفراد الأسرة لبعض الوقت والاجتماعات العائلية وكيف تضع حدوداً فى الأماكن العامة . كل هذا يمكن أن يساعدك ليصدر عنك ردود وأفعال مناسبة ومستمرة لكل سلوكيات طفلك التى لا تحتمل ويخلق جواً من التعاون فى بيتك .


CAMILLE

١٨
استخدام الأساليب التى تعرفها

يا لها من أوامر مضحكة ننـادى بهـا طـوال اليـوم ، ولكـن لنواجـه هـذه الحقيقة ، فإننا نصدر أصواتاً مثل عساكر التدريب فى بعض الأوقات ، فمـا هى البدائل ؟ إنك إذا كنت شخصاً متساهلاً فهذا لا يجعلك شخصاً مكروهـاً ولكن سينتج عن ذلك أطفال يعتمـدون علـى غيرهـم أو أطفـال متلاعبـون أو أطفال يفتقدون إلى النظام . فإذا لم تكن تريد أطفالـك أن يظلـوا فـى فراشـك طـوال الليـل أو مرتـدين البيجامـا حتـى الظهـر أو يتـأخروا عـن المدرسـة (وتتأخر أنت عن العمل) أو يبقوا مستيقظين حتى منتصف الليل ، فيجب عليك أن تضع بعض الحدود ، ولنبدأ بالتخلص من السلوك الذى لا يحتمـل واستبداله بالأساليب التى تعرفها بالفعل .

لقد تعلمت أن تنظر إلى السلوكيات وتقرر ما إذا كانت سـلوكيات تحبهـا أم سلوكيات تكرهها أو تجدها غير محتملة .

وقد تعلمـت أن تزيـد مـن السـلوكيات التـى تحبهـا عـن طريـق الانتبـاه الإيجابى (الثناء) .

كما تعلمت أن تقلل من السلوكيات التى تكرهها عن طريق عدم الانتباه (التجاهل) .

كما أنك تعلمت أيضاً أن تدعو إلى التعاون بإصدار الإخطار أو الإبلاغ ، وبتقديم خيارات وبالاتفاق المشروط وذلك بدلاً من إصدار الأوامر .

وقد تعلمت أن تخلق جواً من التعاون فى المهام وفى الأوقات العصيبة من اليوم عن طريق جدول أفضل السلوكيات .

وقبل أن أقدم أساليب وضع الحدود فإنه يجب أن أؤكد على أهمية التعلم وتطبيق الأساليب التى تعلمتها من الخطوات الأولى والثانية والثالثة والرابعة . وربما تشعر بالفشل ، وربما تفكر قائلاً : " إن سلوكياته لا تطاق طوال اليوم ، وإننى بحاجة إلى أساليب تربوية ! " ولكن يجب أن أطلب منك ألا تستخدم أساليب وضع الحدود دون إتقان الثناء والتجاهل . لماذا ؟

١. إذا ما حاولت أن تعاقب دون أن تتعلم الثناء فإنك سوف تجد سلوك أطفالك يزداد سوءاً . تذكر أن الأطفال سوف يسعون إلى العقاب إذا لم يتمكنوا من الحصول على الانتباه الإيجابى . وإذا لم تعلمهم كيف ينالون ثناءك من خلال التعاون ، فإنهم سوف يستمرون فى سوء السلوك لينالوا الانتباه السلبى (العقاب) .

وفى الأسر التى يصبح فيها الثناء عادة ، فإن مستوى التفاعل الأسرى يتحسن بشكل ملحوظ . فكل فرد يظهر حبه للآخرين بشكل أكبر . وفى ظل هذا المناخ ، فإن السلوكيات السيئة تتلاشى من تلقاء نفسها . فعن طريق الثناء فإن ما نحتاجه هو قليل من التهذيب .

فعندما يتعاون الطفل فى النهاية بعد أن يصدر سلوكاً سيئاً ، يجب عليك أن تكون قادراً على الثناء عليه . فبعد أن ينتهى العقاب (الاستبعاد المؤقت ، والعقاب) ويتوقف طفلك عن القيام بالسلوك الذى لا يحتمل أو يبدأ فى القيام بالسلوك الذى تحبه ، فإنك يجب أن تمنحه سبيلاً ليكون محبوباً داخل الأسرة ؛ فإن حمل الضغائن والصمت لا يحدثان أية فائدة . فالطفل يجب أن يعرف أن العالم لا ينتهى عندما يخترق قاعدة أو يغضب والداه ، فإن الطفل يجب أن

يعرف كيف يبدأ من جديد لينال ثناءك وتشجيعك ، ويجب عليك أيضاً أن تكون مستعداً لأن تمنحه الثناء .

إن العديد من أساليبنا فى وضع الحدود مثل الاجتماع الأسرى أو إصدار الأوامر تتطلب الثناء حتى تكون فعالة . فإن هذه الأساليب لن تجدى نفعاً دون الثناء ، لذلك يجب عليك أن تكون قادراً على الثناء قبل أن تحاول وضع الحدود .

٢. ويجب عليك أيضاً أن تكون قادراً على التجاهل قبل أن تحاول وضع الحدود . فإن التجاهل يعد أسلوباً فعالاً فى تقليل السلوكيات غير المرغوبة بشكل سريع . كما ينبغى عليك دائماً أن تستخدم أسلوب الثناء / التجاهل قبل أن تلجأ إلى إجراءات أخرى . ويعد التجاهل أيضاً جزءاً ضرورياً فى معظم أساليب وضع الحدود ، فيجب عليك أن تتجاهل عندما يجادل طفلك فى عقاب أو يشتكى من أمر أو يصدر تعليقات سيئة أثناء الاجتماع العائلى أو تصدر عنه نوبات غضب رداً على طلبك بالتوقف عن فعل ما يقوم به وما إلى ذلك . أما إذا كنت غير قادر ولا ترغب فى التجاهل ، فإن جهودك التى سوف تبذلها فى وضع القيود سوف تضيع أدراج الرياح .

٣. إن أساليب وضع الحدود تكون أكثر فعالية عندما تُستخدم بحكمة فمن الممكن أن تستخدم بشكل زائد على الحد . على سبيل المثال ، إذا كنت تصدر أوامر لطفلك بالتوقف عما يفعله كل يوم ، أو مرات عديدة فى اليوم ، فإن هذه الأساليب ستفقد تأثيرها عما قريب . أما عن طريق استخدام الثناء والتجاهل والدعوات إلى التعاون لتقليل كم السلوكيات غير المرغوبة ، فإنك تحافظ على أساليب وضع الحدود كوسيلة مساعدة قوية يمكنك استخدامها .

لنراجع كيفية تطبيق الأساليب التى تعرفها بالفعل على السلوكيات التى لا تحتمل :

١. حدد السلوك الذى لا يحتمل .

٢. حدد السلوك المضاد للسلوك الذى لا يحتمل (أى سلوك مرغوب) .

٣. راقب واثنِ على الخطوات الصغيرة التى تسير فى الاتجاه الصحيح نحو السلوك المرَغوب .

٤. لا تنتبه للأجزاء المزعجة والممقوتة للسلوك الذى لا يحتمل . فتجاهل أو قلل من شأن السلوك ، أو اصرف ذهنك أو غيّر الموضوع أو أبد اهتماماً بأشياء أخرى . وإذا كان عمر الطفل ثلاث سنوات أو أكثر ، فإنك تستطيع أن تعلن أنك سوف تتجاهل السلوك السيئ .

٥. استخدم أسلوب التجاهل / الثناء إذا قام الطفل بفعل سلوك لا تحبه .

٦. استخدم إحدى الدعوات إلى التعاون . أبرم اتفاقاً مشروطاً (يكون الوقت شيئاً واقعياً فيه) أو قدم خيارات أو استخدم جدول أفضل السلوكيات لتحسن التعاون أثناء الأوقات العصيبة من اليوم .

وفى النهاية ، إذا لم تتمكن الأساليب السابقة من التخلص من السلوكيات التى لا تحتمل ، فاستخدم أساليب وضع الحدود التى سوف نقدمها لك فيما بعد : الأوامر والتحذيرات وعواقبها والاجتماعات العائلية والأوامر التى تصدرها لتجعل الطفل يتوقف عما يفعل .

لننظر إلى المشكلة الشائعة وهى الشجار بين الإخوة ، يبدأ " أليكس " و " جينى " فى اللعب وسرعان ما يبدآن فى الجدال وإتهام بعضهما البعض بالغش . وينتهى الأمر بالضرب والصراخ . لنر كيف سوف يستخدم والداهما الأساليب :

١. يحددان السلوك الذى أصبح لا يطاق .
" أليكس " و " جينى " يتشاجران ويصرخان ويضربات بعضهما .

٢. تحديد السلوك الذى تريده بدلاً من السلوك الذي لا يحتمل .
وهذا شيء سهل : المشاركة ، وحل مشاكلهما بمفردهما ، والعدل فى اللعب ، والفوز دون تباه ، والخسارة دون غضب ، وطلب المساعدة إذا ما ضرب أحدهما الآخر ، بدلاً من أن يرد له الضربة ، واستخدام الكلمات بدلاً من الأيدى .

٣. راقب وأثنِ على أصغر خطوة فى الاتجاه الصحيح .
وهذا من الممَكن أن يكون اللعب لمدة خمس دقائق دون عراك . ففى البداية فإنهما يلعبان بشكل جيد إلى حد ما . وأستطيع أن أقول : " إننى أحب الطريقة التى تلعبان بها أنتما الاثنان " .

٤. أعلن أنك سوف تتجاهل السلوكيات المزعجة .
وعلى الرغم من أن ذلك سوف يكون صعباً ، إلا أننى أفترض أننى أستطيع تجاهل المضايقة على الأقل حتى يبدآ العراك ، فأستطيع أن أقول " إننى لن أستمع لجدالكما ، إننى سوف أدعكما تحلان ذلك بنفسيكما " .

٥. استخدم أسلوب الثناء / التجاهل عندما يبدأ الطفل فى فعل سلوك لا يحتمل مثل الضرب .
فإذا ضربت " جينى " " أليكس " ، فبدلاً من أن يرد لها " أليكس " الضرب يناديني وأستطيع أن أقول " إننى سعيدة لأنك لم ترد لها الضرب يا " أليكس " " . ومن الممكن أن أسأله إذا كان يريد أن يلعب فى غرفة بمفرده أو بعيداً عن أخته . وطوال هذا الوقت أستطيع أن أتجاهل " جينى" حتى لو شعرت بالرغبة فى تلقينهما درساً ! أما إذا اختار أن يستمر فى اللعب معها ، فإننى سوف أراقبهما لفترة قصيرة ، وسوف أثنى عليهما إذا كان

سلوكهما حسناً ـ حتى لو لمدة ثلاث دقائق ـ وأقول شيئاً مثل : " عمل رائع أن يكون سلوككما حسناً أنتما الاثنين " .

٦. استخدم الدعوة إلى التعاون .

عقد اتفاق مشروط .

قبل أن يفلت زمام الأمور من يدى ، أستطيع أن أقول " عندما تلعبان مع بعضكما بهدوء لمدة ساعة (وهذا يعنى التحكم فى الأمور والاحتكام لصوت العقل) حينئذ يمكنكما مشاهدة التلفاز واستخدام الكمبيوتر لمدة نصف ساعة " . وهذه تعتبر مميزات غير مكلفة ويحبها الأطفال كما أنها ميزات أستطيع أن أمنحها لهم على الفور .

اطرح خيارات .

أستطيع أن أقول : " إن الاختيار يعود لكما ، إما أن تلعبا مع بعضكما البعض أو يلعب كل منكما بمفرده ، ولكن إذا اخترتما أن تلعبا مع بعضكما ، فلا تضربا بعضكما ، وإذا اخترتما أن تفعلا ذلك فحينئذ يجب أن يلعب كل فرد منكما بمفرده " . على سبيل المثال من الممكن أن تلعب " جينى " بالخارج أو فى غرفتى ويلعب " أليكس " فى غرفة الأطفال . إننى أعرف أنهما سوف يلعبان معاً بشكل أفضل إذا ما فكرا فى أن هذا يعتبر ميزة قد يفقدانها .

ضع جدولاً لأفضل السلوكيات .

إننى أستطيع أن أستغل الوقت الذى يلعب فيه الأطفال معاً أثناء اليوم ، لنقل مثلاً من الساعة ٤:٣٠ وحتى وقت العشاء الساعة ٦:٣٠ . إننى رأيتهما يلعبان معاً لمدة تتراوح بين ٢٠ و ٣٠ دقيقة فى كل مرة قبل أن يبدأ الشجار والضرب . ويمكننى أن أقسم هذه الفترة إلى عدة فترات مدة كل منها نصف ساعة . ولكن يجب أن أتأكد أننى أقدم المكافأة وهى الثناء عند تحقيق أى نجاح . إننى أستطيع أن أنادى على الأطفال وأعطيهم ملصقات أو رسم وجوه فرحة فى المربع . أما إذا فشلوا أثناء إحدى هذه الفترات ، فإننى سوف أترك المربع خالياً . وقد تكون السلوكيات التى أضعها فى الجدول :

عدم استخدام الأيدى للضرب من الساعة ٤:٣٠ وحتى الساعة ٥ عن طريق التذكير بذلك مرة واحدة .
عدم استخدام الأيدى للضرب من الساعة ٥ وحتى الساعة ٥:٣٠ عن طريق التذكير بذلك مرة واحدة .
عدم استخدام الأيدى للضرب من الساعة ٥:٣٠ وحتى الساعة ٦ عن طريق التذكير بذلك مرة واحدة .
عدم استخدام الأيدى للضرب من الساعة ٦ وحتى الساعة ٦:٣٠ عن طريق التذكير بذلك مرة واحدة .

ملاحظة : إذا لم يستطع " أليكس " و " جينى " اللعب لهذه الفترة الطويلة دون عراك ، فينبغى على والديهما استخدام فترات أقصر من الوقت ولنقل ٢٠ أو ١٠ أو حتى خمس دقائق .

الخلاصة

قبل أن تلجأ إلى إجراءات وضع الحدود الصارمة ، جرب في البداية الأساليب التى تعرفها بالفعل للحد من السلوكيات التى لا تحتمل :

١. حدد السلوك الذى لا يحتمل .

٢. حدد السلوك المقابل للسلوك الذى لا يحتمل ـ ما السلوك الذى تريده بدلاً منه .

٣. راقب واثن على أية خطوة صغيرة تتم فى الاتجاه الصحيح .

٤. أعلن أنك سوف تتجاهل السلوك المزعج .

٥. استخدم أسلوب الثناء / التجاهل عندما يبدأ الطفل فى فعل سلوك لا يحتمل ولكن غير ضار .

٦. استخدم الدعوة إلى التعاون :
أبرم اتفاقاً مشروطاً ، وأتبعه بتقديم المكافأة فور تحقيق النجاح ، وقدم الثناء عندما تحصل ولو على قدر ضئيل من التعاون .
قدم خيارات .
ضع جدولاً لأفضل السلوكيات .

وإذا لم تتمكن الأساليب السابقة من التخلص كلية من السلوك الذى لا يحتمل ، فاقرأ الأساليب التالية .



١٩
الأوامر

إن أولى وأبسط طرق وضع الحدود هى **الأوامر** ، ويكـون الأمـر فعـالاً إذا تبعه ثناء على أصغر خطوة يتم اتخاذها فى الاتجـاه السـليم ، وربمـا يكـون هذا هو كل ما تحتاجه لتجعل طفلك يبدأ فى فعـل سـلوك معـين أو يتوقـف عن سلوك آخر .

" العب بالعربات مع أخيك " . (البدء فى المشاركة)

" توقف عن قذف الحجارة على السناجب الآن " . (التوقف عن قـذف الحجارة)

كيف تصدر أوامر فعالة ؟

العينان ـ تأكد من التواصل بالعين . أحضر طفلك إليك أو اذهب أنت إليه . عند الضرورة ، ناد على طفلك باسمه حتى ينظر إليك وقل له : شكراً لك " ، ثم أصدر له الأمر (إن كلمة الشكر سوف تجعل الطفل يندهش وربما يمتثل لأمرك رغماً عنه) .

الكلمات ـ اذكر السلوك الذى تريد طفلك أن يتوقف عنه أو يبدأ فى القيام به ، فإن هذا يساعد طفلك على التعرف على ما تريد .

الخطأ : توقف عن ذلك !

الصواب : ضع المقص على المائدة .

من الأفضل غالباً أن تذكر السلوك الذى تريده بدلاً من السلوك غير المرغوب .

صواب : توقف عن أن تربت على الطفل الرضيع بشدة !

الأفضل : ربتِ على الطفل بحنان من فضلك .

إن الخطر فى ذكر السلوك الذى تريد الحد منه هو أنه ربما يذكر طفلك بالسلوك الفظ ، وربما يتحداك ويكرره مرة أخرى وبالتأكيد يُعزز هذا السلوك بالانتباه . إن ذكر السلوك المرغوب يخبر الطفل بما ينبغى أن يفعله بالضبط . كما أنه يمنح الطفل فرصة للامتثال على الفور ويمنحك أيضاً الفرصة لتثنى عليه .

تأكد من أنك تصدر أوامرك كجملة خبرية وليس كسؤال ، ولا تطرح سؤالاً إذا لم تكن تقبل بالرفض كإجابة .

لا تسأل	عندما تعني
ألا تعتقد أنه قد حان وقت النوم ؟	لقد حان وقت النوم .
هل تريد أن تأخذ حماماً ؟	استحم الآن من فضلك .
هل أنت جائع لتتناول الطعام ؟	لقد حان وقت العشاء .

الصوت ـ ينبغى أن يكون صوتك محايداً وحازماً ولا تكن غاضباً .

بغض النظر عن الغضب الذى تشعر به ، حاول أن تظل هادئاً . إننى لا أقول إنه ينبغى عليك أن تخفى غضبك عن طفلك ، ولكن فقط إن أوامرك سوف تكون أكثر فعالية إذا بدا عليك أنك تسيطر على الأمور . وتذكر أن الهدف هو أن تجعل الطفل يفعل ما تطلبه منه ، فإن الأطفال سوف يميلون لسماع الأمر وتنفيذه إذا كنت حازماً ومسيطراً .

جرب هذه التجربة بنفسك : مُر طفلك صارخاً بغضب : " اذهب إلى الفراش ! " مشوحاً بيديك إذا كنت تميل نحو المشهد التمثيلى . ثم بعد ذلك أصدر نفس الأمر بنبرة صوت متعقلة وهادئة وحازمة دون غضب ولاحظ الفرق . فأى الأمرين سوف يكون أكثر فعالية مع طفلك ؟ ليس أن ترعبه بالطبع ، ولكن عن طريق توصيل مدى جديتك فى أن يذهب لينام . إننى أعتقد أنك سوف تجد أن هناك قوة عظيمة فى استخدام نبرة صوت محايدة وحازمة .

وبالتأكيد فإنه فى وقت الخطر ، سوف يعلو صوتك بل وستصرخ أن يدخل طفلك الصغير الذي يخرج وفى يده مقص . فلا تقلق نتيجة لذلك . فإن التحذير بصوت مرتفع بين الحين والآخر سوف يكون أكثر فعالية إذا كنت تستخدم الصوت المحايد الهادئ فى كل أوامرك غير الطارئة اليومية .

كن واقعياً . ففى بعض الأحيان يحتاج طفلك إلى أن تذكره مرة أو حتى مرتين قبل أن يمتثل لأمرك . فذكره بصوت محايد بدون غضب ، وتأكد من

التواصل بالعين . ومع ذلك ، فبعد أن تذكره مرتين لا ينبغى أن تلح عليه بالطلب ، ولك الحق فى ذلك ، توجه مباشرة إلى المرحلة التالية لوضع القيود .

كن جاداً

حتى يكون الأمر فعالاً يجب عليك أن تقوله كما لو أنك تعنيه . فإن الطفل الذى يشعر أنك جاد سوف يكون أكثر قابلية للتعاون معك . وحتى تكون جاداً فإنه يجب عليك ألا تكون غامضاً . وقد يكون ذلك صعباً أحياناً . فربما يلعب أطفالك بالخارج وقد اقترب الظلام . فإنك تفكر قائلاً : " إنهم يقضون وقتاً جميلاً ، فمن الممكن أن أدعهم يلعبون لفترة أطول " . ومن ناحية أخرى ، فإنك تعرف أن وقت النوم من الممكن أن يأتى سريعاً وكيف يصبح الشخص منفعلاً عندما يكون متعباً .

فإذا طلبت من أطفالك الدخول وأنت مشتت الذهن حيال هذا الأمر ، فإن طلبك : " حان وقت الدخول " سوف يفتقر إلى الالتزام . فسوف يشعر الأطفال بترددك وربما يتجاهونك . ومن الأفضل أن تحسم أمرك وأن تلزم نفسك إذا ما كنت تريد لأى سلوك أن يتم أو يتوقف ، ثم أصدر الأمر .

التدريب :
إصدار أوامر فعالة

ارجع إلى قائمة السلوكيات غير المحتملة . وربما تكون قائمة قصيرة نوعاً ما فى هذا الوقت إذا استخدمت أسلوب الثناء / التجاهل . وقد تكون تلك القائمة شيئاً مثل هذا :

الإلقاء بالأشياء فى حالة الغضب
القفز على قطع الأثاث
شد ذيل القطة

رفض الذهاب إلى الفراش
ضرب الإخوة
مغادرة المنزل أو الملعب دون إذن
إزعاج الآخرين

اختر سلوكاً واحداً لمعالجته ولنقل مثلاً ، مغادرة الملعب بدون إذن .

حدد السلوك الذي تريده وهو البقاء فى الملعب .

اختر أمراً معيناً .

حدد السلوك الذي تريده بدلاً من السلوك الذي تريد إيقافه إذا كان ذلك ممكناً ، ولا تطرح أسئلة . أمثلة ذلك :

" يجب أن تسألنى قبل أن تترك الملعب " .
" عليك أن تبقى فى الملعب " .
" القاعدة هي : ممنوع مغادرة الملعب " .

وفى المرة التالية التي يحدث فيها السلوك :

اذهب إلى طفلك .
تواصل معه بالعينين .
استخدم نبرة صوت حازمة ومحايدة .
أصدر الأمر .

وفى كل مرة تريد فيها لأى سلوك أن يحدث أو يتوقف ، كرر هذه العملية ، فسرعان ما ستصبح عادة مكتسبة مما يمكنّك من إصدار أوامر حازمة ومباشرة بهدوء .

وقد وجدت أن الآباء يتلقون المزيد من التعاون بمجرد أن يصدروا الأوامر بشكل فعال . وقد يكون السبب فى هذا هو أنهم كانوا يستخدمون الأسلوب غير المباشر فى الماضى . فقد كانوا يطرحون أسئلة بدلاً من إصدار الأوامر . وربما كانوا مشتتين بشأن وضع الحدود ويكرهون قول " لا " . فإنهم لا يحبون أن يظهروا بمظهر سيئ ويرجئوا وضع الحدود حتى تسوء الأمور للغاية . ولكن بتعلمهم إصدار الأوامر بفعالية ، يشعرون أنهم أقوى وأقوى . وفى حالة الأم المنفصلة فقد تقول : " إننى أشعر وكأننى الأم فعلاً الآن " . وقد تحتاج للتذكير مرة أو مرتين ولكن لا يجب أن تلح فى الأمر . وبعد مرتين من التذكير ، أصدر تحذيراً بالعقاب !

الخلاصة

الأمر هو جملة بسيطة لطفلك بأن يفعل أو يتوقف عن سلوك معين . ولكى تصدر أوامر فعالة :

تواصل مع طفلك بالأعين .
حدد السلوك الذي تريده .
أصدر جملة خبرية ، ولا تطرح أسئلة .
استخدم نبرة صوت حازمة ومحايدة .
ذكِّر بالأمر فى حالة الضرورة .
تصرف بجدية (فكذلك سيفعل طفلك) .



لقد حان وقت النوم يا " جوش "
إنها فقط الثامنة والنصف
لقد حان وقت النوم !
لا أحد آخر فى فصلى يضطر للذهاب إلى النوم فى الساعة الثامنة والنصف .
لقد حان وقت النوم !
أي شخص غيرى يجلس لمشاهدة التلفزيون حتى التاسعة والنصف .
لقد حان وقت النوم !
هذا ليس عدلاً !
لقد حان وقت النوم !
لماذا تصر على قول هذا !
لقد حان وقت النوم !
حسناً توقف فقط عن تكرار هذه الجملة : لقد حان وقت النوم
شكراً " جوش " سوف أصعد إليك فى غضون دقيقة لأقبلك !

٢٠
أسلوب تكرار الأوامر

إن أسلوب تكرار الأوامر ما هو إلا شكل بسيط آخر لإصدار الأمر ، وهو وسيلة فعالة ورائعة لمقاومة الجدال أو أساليب اللهو (تحويل الانتباه) . فإن الأطفال يريدون دائماً تحويل انتباهنا عن الأمر الذى أصدرناه للتو . وهذا هو " جوش " يستخدم أساليب تحويل الانتباه :

الأب : " لقد حان وقت النوم ، " جوش " " .

جوش : " ولكن الساعة لا تزال الثامنة والنصف " .

الأب : " إن الساعة الثامنة والنصف تعتبر ميعاداً متأخراً " .

جوش : " لا أحد فى فصلى مضطر إلى أن ينام فى الساعة الثامنة والنصف " .

الأب : " إننى متأكد أن هناك بعضاً منهم يفعل ذلك " .

جوش : " كلا ! إنهم لا يفعلون ذلك . إنهم يشاهدون التلفاز جميعاً حتى الساعة التاسعة والنصف " .

الأب : " حسناً ، قد يكون هذا صحيحاً ولكنك لست مثلهم " .
جوش : " إن هذا ليس عدلاً " .
الأب : " قد لا يبدو ذلك عدلاً ، ولكنني أنا ووالدتك نعتقد أن الساعة الثامنة والنصف تعتبر موعد نوم مناسباً بالنسبة لطفل عمره ثمانى سنوات " .
جوش : " إذا قالت أمى إننى يمكننى أن أظل مستيقظاً حتى الساعة التاسعة والنصف ، أيمكننى ذلك ؟ " .

وهكذا . هل أدركت الصورة ؟
ضع نفسك مكان " جوش " للحظة ، تأمل مشاعره عندما يستخدم والده أسلوب تكرار الأوامر :

الأب : " لقد حان وقت النوم يا " جوش " " .
جوش : " ولكن الساعة لا تزال الثامنة والنصف " .
الأب : " لقد حان وقت النوم " .
جوش : " لا أحد فى فصلى يضطر إلى النوم فى الساعة الثامنة والنصف " .
الأب : " لقد حان وقت النوم " .
جوش : " إن كل زملائى يشاهدون التلفاز حتى الساعة التاسعة والنصف " .
الأب : " لقد حان وقت النوم " .
جوش : " إن هذا ليس عدلاً " .
الأب : " لقد حان وقت النوم " .
جوش : " لماذا تستمر فى قول ذلك ؟ " .
الأب : " لقد حان وقت النوم " .
جوش : " حسناً ! حسناً ، توقف فقط عن قول هذه الجملة : لقد حان وقت النوم " .
الأب : " شكراً لك يا " جوش " . سوف أصعد إليك فى غضون

دقيقة لأقبلك " .

فى الواقع ، إن الأب هنا يتجاهل " جوش " . فيبدو كما لو كان يقول : " مهما كان ما تقوله ، فإنه لا يزال من الواجب عليك الذهاب إلى فراشك الآن ـ إننى سوف أتجاهل كل جملة تقولها " . وفى النهاية سوف يتوقف الطفل عن السلوك (الجدال) وذلك لأنه لم يحقق أى استفادة أو لم يحقق أى نتيجة . إن الأب ليس مضطراً إلى البحث عن حجج ، فإنه يستطيع ببساطة أن يكرر الأمر . فإن الآباء يحبون هذا الأسلوب ، حيث إنهم غير مضطرين إلى الغضب وإلى الصراخ والجدال مع أطفالهم النشيطين والأذكياء والبارعين فى ابتكار الحيل ، فإنهم يشعرون بالهدوء فى حين تنفد كل حيل الطفل .

تحذير : إذا ما استخدم طفلك أسلوب تكرار الأمر معك (حتى لو كان الأطفال فى مثل هذه المرحلة السنية لم تكن لديهم أى فكرة عما هو أسلوب تكرار الأمر) توقف عن هذا الأسلوب على الفور . فلقد ربح الطفل ، ولكن انتقل إلى طريقة أخرى من طرق وضع القيود .

مثال :

الأم " لقد حان وقت النوم ، يا " جوش " " .
جوش : " لا " .
الأم " لقد حان وقت النوم " .
جوش : " لا " .
الأم " لقد حان وقت النوم " .
جوش : " لا " .
الأم [تعرف حدودها وتستخدم تحذيراً للعقاب] .

الخلاصة

إن أسلوب تكرار الأمر ما هو إلا شكل بسيط للأمر عندما يحاول طفلك أن يلهيك بالمجادلات ، ولكى تكون فعالاً فإنه ينبغى عليك أن تظل هادئاً للغاية ولا تغير كلمة واحدة من كلماتك . وإذا استخدم طفلك أسلوب تكرار الأمر رداً عليك ، فاستسلم . واستخدم تحذيراً للعقاب (الفصل ٢١) .

مثال :

الأم : " لقد حان وقت الاستحمام " .
الطفل : " ولكننى لست متسخاً " .
الأم : " لقد حان وقت الاستحمام " .
الطفل : " إننى أريد أن أستحم فيما بعد " .
الأم : " لقد حان وقت الاستحمام " .
الطفل : " لقد قلت إنه يمكننى أن ألعب لوقت أطول " .
الأم " لقد حان وقت الاستحمام " .
الطفل : " حسناً ! سوف أستحم " .
الأم " شكراً لك " .



٢١
التحذيرات والعواقب

إن **التحذير** ما هو إلا جملة **لعقاب** سوف تجازى بـه طفلـك إذا لم يبـدأ أو يتوقف عن القيام بسلوك معين .

استخدم التحذير بالعقاب عندما يتجاهل طفلك أمرك وتكـون بحاجـة إلى استخدام مستوى آخر من وضع الحدود ، تأكد مـن أن تـذكر السـلوك الـذى تريده أن يتوقف عن القيام به وتأكد من ذكـر العقـاب الـذى سـوف ينالـه . وغالباً ما يكون العقاب الصغير فعالاً .

إذا استمر السلوك فإنه يجـب عليـك أن تتبـع ذلـك بالعقـاب مباشـرة ، والعقاب يكون :

خسارة ميزة أو شيء يمثل شيئاً مهماً بالنسبة للطفل ويكون للوالدين سيطرة عليه ويرغبان فى أخذه منه .

المثال

تركل " مايا " الكرة فى السقف داخل المنزل .

يأمرها أحد والديها :
" مايا ، العبى بالكرة فى الخارج من فضلك " .
تتجاهل " مايا " والدها .

يذكرها مرة أخرى :
" لقد طلبت يا " مايا " أن تلعبى بالكرة فى الخارج " .
فتتجاهله مرة أخرى وتستمر فى اللعب بالكرة .

يحذرها والدها :
" العبى بالكرة فى الخارج الآن يا " مايا "
وإلا سوف آخذ منك الكرة لمدة خمس عشرة دقيقة " (توقفى عن ذلك وإلا ! ") .

لاحظ أن هذا يناسب تعريفنا للعقاب :

خسارة ميزة ــــ تلعب بالكرة لفترة قصيرة .
تمثل شيئاً بالنسبة للطفل ــــ إنها تلعب بالكرة الآن ولا تريد أن تتوقف عن اللعب .
يكون لدى الوالدين سلطة التحكم فى هذه الميزة ــــ يستطيع الوالدان بسهولة أخذ الكرة وإخفاءها .
يريد الوالدان سحب هذه الميزة ــــ إنه خيار عظيم ويتصل مباشرة بالسلوك الذى لا يحتمل .

إذا لم يكن الموقف يتسم بالخطورة ، فحاول دائماً أن تحذر قبل أن تعاقب ، فإن هذا يوضح للطفل ما يستطيع أن يتوقعه إذا ما استمر في القيام بالسلوك . كما أنه يمنحه أيضاً فرصة لتحمل مسئولية أفعاله . فهو يستطيع أن يستمر فى القيام بهذا السلوك وينال عقابه أو يستطيع أن يتوقف عن القيام بهذا السلوك وينال الثواب . أما إذا نال الطفل عقاباً ثم فعل نفس السلوك بعد ذلك ، فلا يجب عليك أن تحذره ثانيةً .

وفى بعض الأحيان يكون من الصعب التفكير فى العقاب المناسب . وعموماً فإنه من الأفضل أن تربط العقاب بالسلوك الذى لا يحتمل ويكون العقاب طبيعياً ومنطقياً . فإن النوم مبكراً فى اليوم التالى عند رفض الطفل النوم فى الميعاد المحدد فى يوم ما هو خير مثال على هذا الربط بين العقاب والسلوك .

وكن حذراً فى اختيارك لنوع العقاب . فإن الهدف هو وضع حد وليس التدمير . فلا ينبغى مثلاً أن يحرم طفل من حفلة ، ولا تحرم طفلك ذا الأعوام الثلاثة من الشعور بالأمان ، أو تحرم طفلاً ذا اثنى عشر عاماً من رحلة استكشافية كان يتطلع إليها منذ عدة أسابيع ، ولا تحرم طفلك أبداً من ميزة كان يعمل جاهداً للحصول عليها .

إن العقاب قصير المدى أكثر فاعلية من العقاب طويل المدى ، ومع ذلك فإن الآباء يميلون إلى خصام طفلهم لمدة أسبوع أو لا يدعونه يلعب بألعاب الفيديو لمدة أسبوعين معتقدين أن ذلك سوف يضمن تحسن السلوك . إن الأطفال سرعان ما ينسون ما فعلوه (إنهم يتذكرون فقط العقاب وليس الذنب) . فإن العقاب الذى تزيد مدته على يوم ما هو إلا جهد ضائع من الجميع . وأيضاً فكلما طالت مدة العقاب ، قلت الخيارات التى تكون لديك . فقد يكون حظر استخدام الهاتف العقاب الوحيد الجيد المتاح لمعاقبة الأطفال فى مرحلة المراهقة المبكرة . فإذا ما حرمته من استخدام الهاتف لمدة أسبوعين ، فما هو العقاب الذى تستطيع استخدامه بعد ذلك ؟

ما هو التأثير الذى يستطيع أن يتركه فقدان ميزة لفترة قصيرة ؟ فكر فى تأثير غلق التلفاز فى آخر دقيقتين من مباراة ، أو حرمان مراهق من

الاستماع للموسيقى لمدة خمس عشرة دقيقة ، أو أن تجعل الطفل ينام عشر دقائق مبكراً ، لذلك فمن الذى يحتاج لعقاب لمدة أسبوعين ؟

والأهم من ذلك ، هو أن العقاب قصير المدى يساعد فى تعلم التحكم فى النفس ، فإنه يمنح الطفل الفرصة للمحاولة مرة أخرى بعد قليل وليس بعد عدة أيام . لننظر إلى مثال الطفلة الصغيرة " مايا " التى كانت تلعب بالكرة فى المنزل .

إن " مايا " ظلت تلعب بالكرة حتى بعد أن حذرتها والدتها . فمدت والدتها يدها لأخذ الكرة منها ، فأعطتها " مايا " الكرة بتردد فقالت لها والدتها : " شكراً يا " مايا " سوف أعيدها إليك بعد خمس عشرة دقيقة " .

فقامت الأم بضبط ساعة المطبخ لمدة خمس عشرة دقيقة . فى البداية كانت " مايا " غاضبة ومتذمرة ، إلا أنها سرعان ما استعادت هدوءها وانشغلت باللعب بلعبة أخرى . وعندما دق جرس الساعة أعادت إليها والدتها الكرة قائلة : " ها هى كرتك يا " مايا " ، يمكنك اللعب بها الآن فى الخارج " .

إن والدة " مايا " لم تستغل هذه الفرصة فى إلقاء محاضرة على الرغم من أن ذلك قد يكون مغرياً . وعلى أقصى تقدير أعادت توجيه " مايا " للعب بالخارج . ولم يتسم صوتها بالغضب كما أنها لم توبخها ، ولكنها بدلاً من ذلك دعتها مرة أخرى إلى الانخراط فى الأسرة . وقد تستمر " مايا " فى التذمر وقد تحاول خطف الكرة من يد والدتها وقد تسير بعيداً وربما أيضاً تستلقى على الأرض غارقة فى نوبة غضب . وكل ذلك تتجاهله والدتها .

وعندما أخذت " مايا " الكرة لتلعب بها فى الخارج أثنت عليها والدتها . حتى لو كانت غاضبة ، فبدلاً من حمل الضغينة والذى يكون عقاباً خاصاً بالمشاعر ، فإن الأم تقول : " شكراً لك يا " مايا " على اللعب بالكرة فى الخارج " . والطفل يعرف أن العقاب انتهى ويتفهم كيف يستحوذ على انتباه والديه . وتنتهى الواقعة بتعاون الطفل وثناء الأب . إن مثل هذا الانتباه الإيجابى سوف يجعل السلوك المرغوب يستمر ويساعد على

التخلص من السلوك غير المرغوب . إن وضع حدود صارمة وعادلة وقصيرة المدى من الممكن أن يساعد فى اكتساب الطفل لصفة التحكم فى النفس ويستطيع دائماً أن يغير أى سلوك .

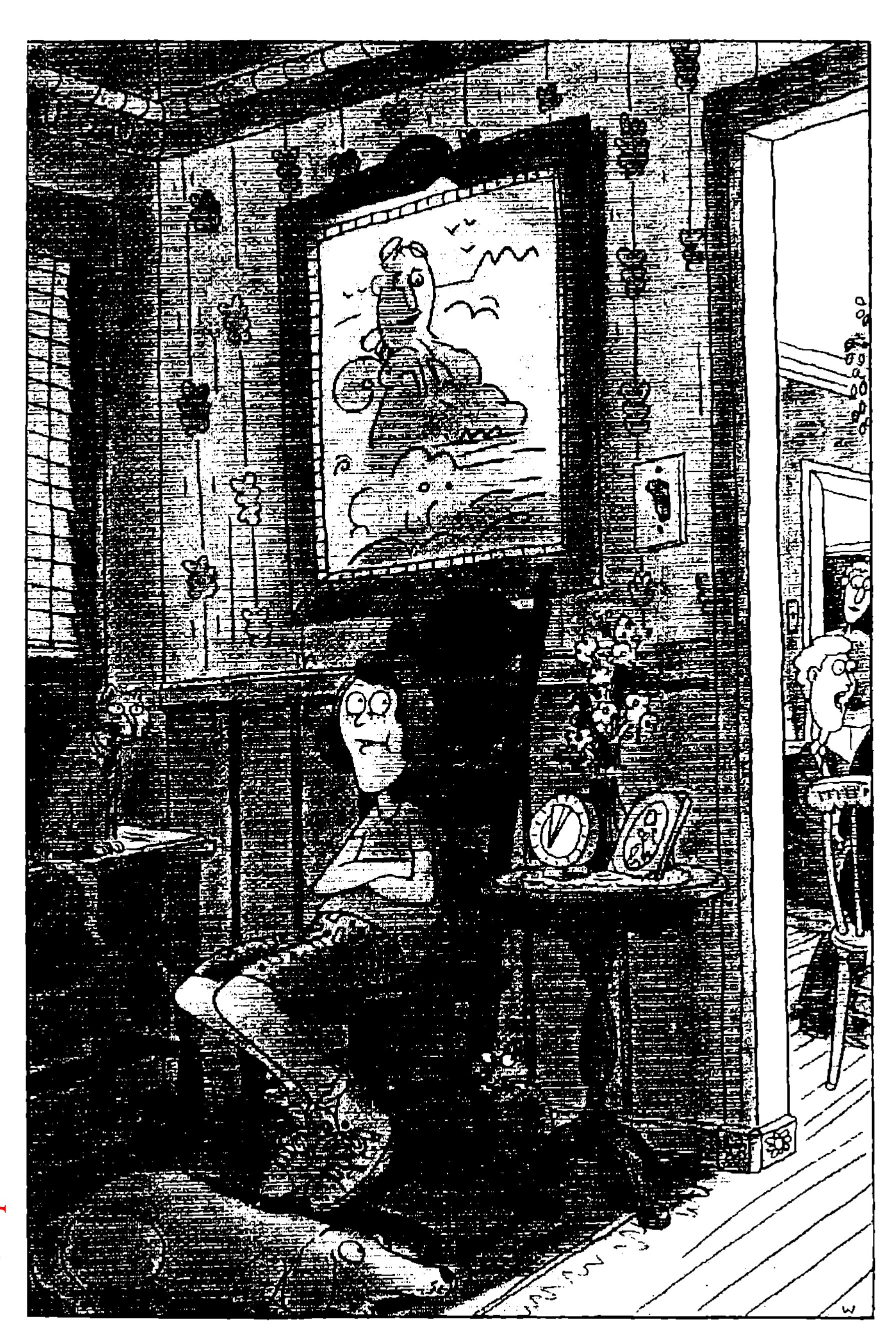
هناك بعض العقوبات الفعالة وهى :

عدم تشغيل المذياع أو الكاسيت لمدة خمس عشرة دقيقة .
النوم مبكراً (عشرون دقيقة) .
حرمانه من لعبه لمدة تتراوح من خمس إلى عشرين دقيقة حسب عمر الطفل .
البقاء فى المنزل بدون لعب لمدة خمس دقائق .
عدم اللعب مع أخيه أو أخته أو صديقه لمدة ثمانى دقائق .
عدم استخدام الهاتف طوال ليلة كاملة .
عدم الذهاب فى رحلة كان قد تم التخطيط لها (تأكد أن تحذره أولاً) .
عدم استخدام الدراجة أو لوحة التزلج ذات صباح .
عدم مشاهدة التلفاز أو اللعب بالكمبيوتر أو ألعاب الفيديو لمدة عشر دقائق .
حبسه منفرداً فى مكان ما لمدة خمس دقائق .

الخلاصة

لكى توقف سلوكاً غير مرغوب فيه وتبدأ سلوكاً تحبه استخدم الخطوات التالية :

أصدر أمراً .
ذكر بالأمر .
حذر بالعقاب .
أتبع ذلك بالعقاب .
قدم الثناء عندما ترى سلوكاً تحبه بدلاً من السلوك الذى لا تحبه .



٢٢
الاستبعاد المؤقت

إن **الاستبعاد المؤقت** يعد عقاباً من الممكن استخدامه بفعالية مع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ثلاث سنوات واثنى عشر عاماً ، وهذا العقاب يتسم بالمرونة . فإن باستطاعتك استخدامه فى منزل الجدة أو عند الجيران أو حتى فى محل البقالة . وهذا العقاب يعتبر فعالاً جداً عندما لا تستطيع التفكير بشكل سريع فى عقاب مناسب . ويتم استخدام الاستبعاد المؤقت كعقاب بهذه الطريقة :

١. اختر مكاناً فى البيت للاستبعاد المؤقت . واقترح عليك أن يكون مقعداً عند الزاوية فهو مكان لا توجد به احتمالية إثارة مشكلات أكبر . فلا يوجد به أوراق حائط ليمزقها ، كما لا يوجد به مخرج أو ثقب ليلصق فيه الأشياء . كما ينبغى ألا يكون المكان مغلقاً (فلا يكون الحمام حيث يكون هناك أدوية أو زجاجات قابلة للكسر) . وعلى الرغم من أن بعض الآباء يعتقدون أن حجرة الطفل تعتبر مكاناً جيداً للاستبعاد

المؤقت ، فإن الغالبية العظمى من الأطفال يبدأون باللعب بلعبهم . وهذا لا يكون عقاباً بمعنى الكلمة (فرغم كل هذا فإن الاستبعاد المؤقت يعد شكلاً من أشكال العقاب) . إن اختيار ركن من الأركان لاستبعاد الطفل ـ لا يكون بعيداً عن أفراد الأسرة حتى يتمكنوا من مراقبته ـ يعد مكاناً مثالياً .

٢. حدد مساحة من الوقت تكون هى مدة الاستبعاد المؤقت للطفل . إن دقيقة واحدة لكل مرحلة سنية سوف تفيد كثيراً . وخمس دقائق تعد مدة كبيرة بالنسبة لأول ذنب حتى لو كان الطفل الذى ارتكب هذا الذنب كبيراً . أما إذا استمر السلوك الذى لا تحبه ، فإن كل مرة تقوم فيها باستبعاده مؤقتاً ، ينبغى أن تزيد المدة لدقيقة وهكذا . استخدم المنبه وأظهره لطفلك . وأخبره أن الاستبعاد المؤقت سينتهى عندما يرن جرس المنبه .

٣. قدم الاستبعاد المؤقت فى اجتماع عائلى قصير . اجلس مع طفلك واذكر له السلوك الذى لا يحتمل وأخبره بشعورك تجاه هذا السلوك وأخبره أن لديك خطة لمساعدته على التوقف عن القيام بهذا السلوك . أره المكان الذى سيكون به المقعد وكيف سيتم ضبط المنبه . ومن المفيد جداً أن تقوم بهذا التدريب . فإن معظم الأطفال يتعاونون ويستجيبون سريعاً للاجتماع والتدريب وذلك لأنه ليس عقاباً بعد . وينبغى أن يستمر الاجتماع لمدة عشر دقائق أو أقل .

٤. عندما يبدأ سلوك لا يحتمل ، حذر الطفل بأنك ستعاقبه باستبعاده مؤقتاً . وتذكر أنه من الأفضل دائماً أن تمنح الطفل فرصة لإبداء التحكم فى النفس والتخلص من السلوك بنفسه . امنحه هذه الفرصة عن طريق تحذيره بأنه على وشك أن يعاقب ويستبعد لبعض الوقت .

مثال :

" لارى " طفل عمره ثمانى سنوات يلعب على سطح المرآب . ووالد " لارى " شرح له مدى خطورة هذا ولكن هذا لم ينتج عنه أى تغيير . فقام بتحذيره بأنه سوف يستبعده لبعض الوقت :

الأب : " إذا رأيتك مرة أخرى على السطح فسوف أستبعدك لبعض الوقت أتفهم ذلك ؟ " .

لارى : " نعم يا والدى " .

الأب : " شكراً لك . إننى سعيد لأنك تفهم ما أقول " . أما إذا استمر السلوك فأتبعه بالعقاب وهو الحبس (الاستبعاد المؤقت) .

لارى : [يقفز فوق سطح المرآب] .

الأب : " يجب أن تتوقف عن اللعب وتدخل لمدة ثمانى دقائق من الاستبعاد المؤقت وهنا سيكون المقعد الذى ستجلس عليه . (يضع المقعد عند الزاوية فى حجرة الطعام فى الجهة المقابلة للحائط) وسوف أضبط لك الساعة لمدة ثمانى دقائق " . (يجلس " لارى ") . شكراً لك يا " لارى " . عندما يرن جرس الساعة تنتهى فترة الاستبعاد المؤقت " .

عندما تنتهى المدة ، قم بعمل إعلان بسيط بصوت محايد مثل : " لقد انتهت مدة الاستبعاد المؤقت الآن ، يمكنك الآن أن تذهب لتلعب " . ومع ذلك ، فإن بعض الأطفال يواصل الجلوس فى الزاوية كنوع من التذمر . تجاهل ذلك لفترة . وبين الفنية والفنية قدم دعوة صغيرة للطفل ليندمج مع الحياة العائلية مرة أخرى مثل : " هل تود أن تساعدنى فى تجهيز المائدة لتناول العشاء ؟ " أو اسأل الطفل عن رأيه فى أى شئ . ولا تجلس بجواره محاولاً ملاحظته ومداعبته لينهض من المقعد .

كما لا ينبغى عليك أيضاً أن تلقى عليه باللوم بعد انتهاء فترة الاستبعاد المؤقت ، فبعض الآباء يشرحون بعد انتهاء مدة تحديد الإقامة السبب فى أنهم يعاقبون الطفل بتحديد إقامته أو يحاولون الحصول على وعد من الطفل بتحسين السلوك ، وربما يكون ذلك ناتجاً عن الإحساس بالذنب وعدم الارتياح . فإن هذه المحاضرة سوف تزيد بالفعل من تذمر الطفل أو من تكراره للسلوك الذى لا يحتمل . وفى خضم جدولنا اليومى المشحون فإننا دائماً لا نجد الوقت لنجلس ونتحدث بشكل ودى إلا عندما يحدث سلوك لا يحتمل . تأكد أنك تبحث عن السلوكيات المرغوبة لتشجيع الطفل على القيام بها بشكل يومى ، وذلك حتى يعرف الطفل بالضبط كيف يجذب انتباهك بطرق إيجابية .

إن الطفل ربما يقاوم الاستبعاد المؤقت بـ :	حاربه بـ :
أساليب تحويل الانتباه	التجاهل
المجادلات	أسلوب تكرار الأوامر
الرفض الشديد	اختيار الاستبعاد المؤقت كعقاب أو أى عقاب آخر

وها هنا مثال لأم تعاقب طفلها الذى يبلغ من العمر اثنى عشر عاماً باستبعاده لبعض الوقت . لاحظ أنها تبدأ بعقد اتفاق مشروط :

الأم : " سوف تعاقب يا " إيدى " لمدة عشر دقائق بالاستبعاد المؤقت . اجلس على المقعد . وعندما تجلس على المقعد سوف أضبط المنبه " .

إيدى : [يصرخ] " إن هذا ليس عدلاً " .

الأم : [تتجاهل أسلوب الإلهاء ، وتستخدم بصوت هادئ أسلوب تكرار الأمر] " عندما تجلس على الكرسى سوف أضبط المنبه " .

إيدى : [يظل واقفاً لمدة ثلاثين ثانية] .

الأم : [تحضر المنبه وتضبطه وتنتظر أى تعليق ، ويظل الوضع هكذا لعدة دقائق فى حين أن الأم تتظاهر بأن لديها كثيراً من الوقت وليس عليها أى شيء لتقوم به عدا ذلك] .

إيدى : [يذهب نحو المقعد ببطء] " إننى لا أفهم لماذا أضطر للجلوس على هذا المقعد اللعين . إنه ليس خطئ أن يكسر المصباح " [ويجلس على الكرسى ببطء] .

الأم : " شكراً يا لك " إيدى " . سوف أبدأ الآن فى تشغيل المنبه " [تضبطه لمدة عشر دقائق] .

إيدى : [يمتعض قليلاً ويتمتم ، ولكنه يظل جالساً] .

الأم شكراً يا " إيدى " [تتجاهل امتعاضه وتمتمته حتى يرن جرس المنبه] . لقد انتهت المدة يا " إيدى " . يمكنك الآن أن تلعب أو تأتى لمساعدتى " .

إن " إيدى " يعترض قليلاً ويتمتم ويتلكأ فى تنفيذ العقاب ، وربما يكون ذلك أسلوباً لحفظ ماء الوجه . ووالدته تحتمل امتعاضه وتلكؤه . فإذا ما حاولت والدته أن تناقشه أو تجبره على الوصول لمستوى مستحيل من الهدوء التام ، فسوف يكون هناك مزيد من النقاش ، إلا أن والدته استخدمت التجاهل وأسلوب تكرار الأمر والأسلوب المحايد الهادئ بتعقل . ولذلك فإن الطفل امتثل لها فى النهاية .

أما إذا رفض " إيدى " أن يجلس ، فكان يمكن للأم حينئذ أن تنهض وتنتظر وتكرر الأمر " عندما تجلس على المقعد ، سوف أضبط المنبه " . ويجد بعض الآباء أن زيادة مدة الاستبعاد المؤقت لدقيقة أو ما شابه ذلك إذا ما اعترض الطفل أسلوب فعال . أما إذا رفض طفلك الأمر كليةً ، فالجأ لخطة بديلة .

الخطة البديلة

لا يجب عليك أن تحمل طفلك رغماً عنه لتضعه فى المكان المحدد لاستبعاده مؤقتاً ، لذلك فمن المجدى أن تكون لديك خطة بديلة . إذا رفض طفلك الانصياع للعقاب ، اعرض عليه خيارات . فإن والدة " إيدى " كان يمكنها أن تعرض عليه خيارات مثل :

" يمكنك الآن أن تجلس منفرداً لمدة عشر دقائق أو عندما يأتى والدك سوف نعاقبك نحن الاثنان باستبعادك لمدة خمس عشرة دقيقة " .

" يمكنك الآن أن تجلس منفرداً لمدة عشر دقائق أو تنام مبكراً خمس عشرة دقيقة " .

" إما أن تجلس منفرداً لمدة عشرة دقائق أو لا تشاهد التلفاز الليلة " .

فإذا ما اختار طفلك الاختيار الثانى بديلاً عن الاستبعاد المؤقت ، تأكد أن تتبع ذلك بالعقاب الذى اختاره الطفل .

اقتصد فى استخدام الاستبعاد المؤقت

إن الاستبعاد المؤقت يعد عقاباً فعالاً جداً ، ولكنك إذا استخدمته يومياً على مدار اليوم فسرعان ما سيفقد تأثيره . استخدم هذا العقاب مع سلوك واحد أو اثنين فقط ، إذا لم تكن هذه السلوكيات تحدث نادراً . وتذكر أنه فى كل مرة يفعل فيها الطفل سلوكاً لا يحتمل فيجب أن تتم معاقبته باستبعاده لبعض الوقت .

الخلاصة

إن الاستبعاد المؤقت للطفل يعد عقاباً بسيطاً وسهلاً وفى المتناول دائماً . ويمكنك استخدامه بهذه الطريقة :

١. اختر مكاناً لاستبعاد الطفل . ويعد وجود مقعد فى زاوية بالقرب من الأسرة مكاناً مثالياً .

٢. حدد فترة الاستبعاد المؤقت ، وتعد دقيقة واحدة لكل سنة من عمر الطفل أو أقل مدة كافية كعقاب بالنسبة لأول ذنب .

٣. استخدم ساعة المطبخ .

٤. كما هو متبع مع كل عقاب ، حذِّر قبل أن تعاقب بالاستبعاد المؤقت .

٥. إذا ما تكرر السلوك ، فعاقب بالاستبعاد المؤقت .

٦. استخدم التجاهل أو أسلوب تكرار الأمر أو تقديم خيارات لعقوبات أكثر إذا رفض طفلك الاستبعاد المؤقت كعقاب .

٧. عندما تنتهى مدة الاستبعاد المؤقت ، فلا تلق علىٍ الطفل محاضرة ، قل له ببساطة : " لقد انتهى وقت العقاب ، شكراً لك " .



٢٣

أسلوب حل المشكلات بالاجتماعات الأسرية

إن **الاجتماع الأسرى** مـا هـو إلا تجمـع لأفـراد الأسـرة بغـرض مشـاركة الأخبـار أو اتخـاذ القـرارات أو الاسـتمتاع مـع بعضـهم الـبعض أو حـل المشكلات .

إن الجـدول الخـاص باجتماعـات الأسـرة قـد يشـمل إعـلان الأحـداث المدرسية القادمة أو تنسيق جدول فرد فى الأسرة لـمدة أسـبوع أو تحديـد مـن الذى سيقوم بالمهام أو التخطيط لإجازة الأسـرة أو رحلاتهـا أو مجـرد حفلـة للحديث الشيق .

وبالنسبة لبعض الأسر فإن عشاء يوم السبت أو إفطـار يـوم الأحـد يعتـبر اجتماعاً أسرياً ، وهناك أسر أخرى تستمتع بالاجتماعات الرسمية التـى مـن الممكن أن تكون دروساً جيدة فى المشاركة الديمقراطية . فهم يلصقون جـدول الأعمال على باب الثلاجة ويستطيع أى فرد من الأفراد تسجيل أى موضـوع لطرحه للمناقشة ، ويتناوب كل فرد من أفـراد الأسـرة القيـام بـدور الـرئيس

حتى يستطيع كل فرد ـ حتى الطفل ـ أن يمارس السلطة داخل نطاق الأسرة .

وعلى الرغم من أنني لا أستغل أوقات تناول الوجبات في عقد اجتماعات أسرية لحل أية مشكلة ، إلا إنني أشجع على وجود فرص متعددة لعقد مثل هذه الاجتماعات الأسرية ، فعندما تكون لديك مشكلة معينة داخل نطاق الأسرة تخص فرداً أو اثنين من أفرادها ، فاستخدم الطريقة التالية :

١. **حدد المشكلة** . وهذا يعتبر موضوعاً حساساً إلى حد ما . فقبل الاجتماع ، ينبغي على الآباء تحديد السبب في أن هذا السلوك يمثل مشكلة .

لنقل إن القاعدة الأساسية لدى أسرة " هامبتون " هي : " يجب التواجد في المنزل قبل الساعة السادسة " . فعندما أتت طفلتها " نيكول " والتي تبلغ من العمر عشر سنوات إلى المنزل في الساعة السادسة والنصف وهي تركب دراجتها ، فإن هذا الأمر يثير أحد الموضوعات التالية :

أن من الخطر أن تركب دراجتها في الظلام .
أنها سوف تتأخر على موعد العشاء الذى يكون في تمام الساعة السادسة . أنها سوف تتأخر عن ميعاد نومها .
أن والديها يودان قضاء بعض الوقت معها .
يجب عليها أن تقوم بواجباتها أو تؤدى مهامها المنزلية .
أن والديها يريدان فقط أن تعود للمنزل في تمام الساعة السادسة .

٢. **فكر في الحلول الممكنة** . في أثناء الاجتماعات فإن الأطفال ربما يقدمون حلولاً للمشكلة ، ولكن الآباء سوف يستفيدون من أن تكون لديهم بضع أفكار صالحة كان قد فكروا فيها مقدماً ، وينبغي أن يكون الحل مرتبطاً بالمشكلة بالطبع .

تستطيع عائلة " هامبتون " محاربة هذا الأمر بهذه الحلول :

يضعون ضوءاً فى الدراجة ويجعلون " نيكول " ترتدى ملابس بيضاء حتى يمكن رؤيتها فى الظلام .
يؤخرون موعد تناول العشاء حتى تتمكن " نيكول " من اللعب لفترة أطول .
يؤخرون موعد النوم حتى تتمكن " نيكول " من اللعب لفترة أطول .
يجعلون " نيكول " تؤدى واجبها المنزلى بعد العودة من المدرسة مباشرة .
يصرون على الحضور إلى المنزل فى الساعة السادسة ولكن يسمحون لها بميزة أخرى .
وهكذا ...

٣. **حدد وقت الاجتماع** . اجعل هذا الوقت مناسباً لكل شخص بقدر الإمكان ـ ليكن يوم الأحد فى وقت الظهيرة أو مساء يوم الجمعة أو صباح يوم السبت .

٤. **اجلس مع الأسرة** (أو مع الأطفال المتورطين فى المشكلة) فى مكان هادئ واشكر الجميع على الحضور .

٥. **استخدم نبرة صوت هادئة ومحايدة وحازمة** . كن مستعداً لتجاهل كل محاولات إلهائك عن المشكلة والتذمر والتمرد .

٦. **اشرح المشكلة ببساطة وبوضوح وباختصار** . اذكر الحقائق فقط ، وتجنب التنابز بالألقاب والنقد والسخرية والتهكم .

٧. **اطلب مزيداً من الأفكار التى من الممكن أن تكون حلولاً للمشكلة** . اثنِ على الأفكار البناءة وتجاهل بوضوح الاقتراحات غير المتعاونة .

٨. **توصل إلى اتفاق من خلال وضع حلول وسط** (التوصل إلى حل وسط) أو **التفاوض** (تبادل ثنائى لشيء تريده فى مقابل شيء يريده الطفل) . ويمكن لعائلة " هامبتون " أن تختار أسلوب الحل الوسط :

يريد الوالدان من " نيكول " أن تحضر إلى المنزل الساعة السادسة .
تريد " نيكول " أن تأتى إلى المنزل الساعة السادسة والنصف .
يتوصلون لحل وسط وهى أن تحضر الساعة السادسة وخمس عشرة دقيقة .

أو بإمكانهم اختيار التفاوض على بديل يعتمد على المشكلة المحددة بالسلوك :

المشكلة : يريد الوالدان وقتاً أطول يقضونه مع " نيكول " .
المقابل : تستطيع " نيكول " أن تستغنى عن وقت مشاهدة التلفاز وتقضيه مع والديها ـ وهذا مقابل أن تحضر الساعة السادسة والنصف .

المشكلة : ركوب الدراجة فى الظلام غير آمن .
المقابل : تستطيع " نيكول " أن تضع ضوءاً فى الدراجة وعاكسات ضوء ، وتعدهم بأن ترتدى ملابس بيضاء وأن تتجنب ركوب الدراجة فى الشوارع المزدحمة ـ وهذا مقابل أن تحضر إلى المنزل الساعة السادسة والنصف .

المشكلة : إن الساعة السادسة والنصف تعد موعداً متأخراً للقيام بالمهام

وتأدية الواجب المدرسى .

المقابل : تستطيع " نيكول " أن تقوم بالمهام وتؤدى واجبها المدرسى بعد العودة من المدرسة مباشرة ، وتعود إلى المنزل الساعة السادسة والنصف .

المشكلة : يريد الوالدان من " نيكول " أن تكون فى المنزل بناءً على الأسباب السابقة كلها .

المقابل : يستطيع الوالدان أن يسمحا لـ" نيكول " بأن تحضر أصدقاءها إلى المنزل أو أن يمنحاها وقتاً إضافياً للعب فى أثناء العطلات الأسبوعية ـ وهذا مقابل أن تعود إلى المنزل فى الساعة السادسة .

٩. **حدد تاريخاً للاجتماع القادم** . وينبغى أن يكون من ثلاثة أيام إلى أسبوع بعد الاجتماع الأول وذلك لتقييم كيفية سير الاتفاق .

١٠. **اشكر أفراد الأسرة على الحضور إلى الاجتماع** وحل المشكلة .

١١. وقريباً جداً سوف يكون لديك اجتماع أسرى مرح جداً ومليء بالمتعة !

الخلاصة

يمكنك أن تستغل الاجتماعات الأسرية لمعالجة السلوكيات التى أصبحت لا تحتمل . استخدم الطريقة التالية :

١. حدد المشكلة وفكر فى الحلول الممكنة .
٢. اعقد اجتماعاً .
٣. تأكد من استخدام نبرة صوت هادئة . واذكر المشكلة بوضوح واطلب مزيداً من الأفكار .
٤. توصل إلى اتفاق من خلال الحلول الوسط أو التفاوض .
٥. قيّم المشكلة فى الاجتماع التالى .

وتذكر أن أعظم طريقة لزيادة الشعور بالترابط الأسرى الإيجابى هى أن تكون هناك اجتماعات أسرية للتشارك فى الأوقات الممتعة والأفكار والمعلومات .



٢٤
وضع الحدود فى الأماكن العامة

" انظر إلى هذا الوالد الفوضوى " .

" يا له من طفل ممقوت ! "

" كيف يجرؤ على صفع هذا الطفل ! "

" يا له من صبى ، هذا الطفل يستحق الصفع ! "

إن أصعب شيء فى وضع الحدود فى الأماكن العامة هو " الأماكن العامة " نفسها ؛ فالطفل يسئ التصرف ونضطر إلى حل المشكلة التى تحدث والغرباء يشاهدونها ! وبالطبع لا يوجد أب أو طفل بعيد عن الوقوع فى الخطأ . وبغض النظر عن الشعور بالوحدة الذى ينتابك فى هذه اللحظة ، فإن كل الآباء قد يواجهون مثل هذا الموقف أو موقفاً مشابهاً . فإن كل الأطفال يمرون بالمراحل التى يكونون فيها غير محتملين فى الأماكن العامة :

الجرى فى الطريق .
رفض ركوب السيارة أو ارتداء حزام الأمان .
لمس الأشياء القابلة للكسر فى المتاجر .
النواح لتناول المشروبات أو الحصول على ألعاب الفيديو أو العلكة .
التشاجر مع الأخ أو الأخت .
يريد أن يحمله أحد الوالدين .
تنتابه نوبة غضب ويصرخ .
قذف الطعام والركل بقدميه تحت المائدة فى المطاعم .

إنك تملك الحق فى أن تتسوق وتأكل بالمطاعم وتقوم بمهامك بسلام (نسبى) . كما أن لديك الحق فى أن يتصرف أطفالك بشكل مقبول فى الأماكن العامة وفى البيت أيضاً . كما أن العامة أو الغرباء لديهم هذا الحق أيضاً . فإنك لا تريد من طفلك أن يفسد على الآخرين متعتهم عند التسوق أو تناول الطعام خارج المنزل أو عند قضائهم مهامهم وما إلى ذلك .

لذلك ما الذى تفعله مع طفل صعب المراس فى الأماكن العامة ؟ تذكر أن لديك حق بل مسئولية وضع الحدود . وتذكر أنه من الجيد أن تستخدم حدوداً صارمة وغير ضارة بدنياً فى الأماكن العامة ، سواء كان هذا الحد استبعاداً مؤقتاً أو فقدان ميزة ما .

اعرف حدودك وحدود طفلك . فإن الطفل الذى يبلغ من العمر أربعة أعوام لن يتعاون بشكل كبير إذا كان متعباً وجائعاً وفى الساعة الثالثة من الخروج لقضاء مهمة ما . إن اصطحاب طفل عمره عامان عند تناول العشاء خارج المنزل من الممكن أن يكون شيئاً مرعباً إلى حد كبير . خطط وفكر فى الشيء الذى سوف يساعد طفلك أثناء هذه الأوقات العصبية :

احتفظ معك بوجبة خفيفة لتعطيها للطفل الجائع والطفل متقلب المزاج .
احتفظ بصندوق صغير به أقلام ألوان ولوحة أوراق أو أى ألعاب صغيرة أخرى للضرورة .

أحضر معاوناً لك يكون فى مرحلة ما قبل المراهقة .

لا تحاول أن تنجز كل مهامك فى رحلة واحدة ـ فإن هذا قد يكون أكثر ملاءمة ولكنه أكثر إجهاداً أيضاً .

تبادل الجلوس بالطفل الرضيع مع أحد الجيران ، بحيث تعتنى بأطفاله لمدة ساعتين فى الصباح فى مقابل أن تكون قادراً على الخروج لمدة ساعتين لتنجز مهامك بعد الظهر .

قم بإنجاز أعمالك حسب أهميتها وذلك حتى تتمكن من ترك بعضها حتى يوم آخر إذا اضطررت لذلك .

توقف عند متنزه أو عند نافورة بالمدينة وتناول وجبات سريعة أو طعاماً تم طهيه بالمنزل من أجل قضاء نزهة بالخارج .

إذا كان طفلك يمر بمرحلة نوبات من الغضب فى الأماكن العامة ، فابذل كل جهودك لتتركه مع بعض الأصدقاء عندما يكون من الضرورى بالنسبة لك أن تقوم ببعض المأموريات وذلك لمدة أسبوع أو اثنين . ولا تصطحبه لتناول الطعام خارج المنزل مطلقاً . ثم استخدم بعد ذلك أسلوب الثناء / التجاهل عند قضائك لإحدى المهام . فيمكنك أن تقول :

" إذا تعاونت معى بشكل جيد فى متجر البقالة (وهذا يعنى أن تجلس فى مكان أستطيع أن أراك منه طوال الوقت) ، سوف ألعب معك لمدة عشرين دقيقة عندما نعود إلى المنزل " .

ثم بعد ذلك اثنِ عليه كل عدة دقائق فى المتجر وذلك لأنه يظل إلى جوارك .

استخدام أسلوب الاستبعاد المؤقت فى الأماكن العامة

إن أسلوب الاستبعاد المؤقت للطفل من الممكن استخدامه فى الأماكن العامة حيث إن له نفس التأثير الذى يتركه عند تطبيقه فى المنزل .

١. قبل أن تغادر المنزل أو أثناء قيادة السيارة ، **ذكّر أطفالك بالقواعد** التي تريدهم أن يتبعوها مثل : " لا تمدوا أيديكم على أى شيء فى المقاعد الخلفية للسيارة " .

" امكث فى مقعدك (أو لا تخلع حزام الأمان) " .

" اجلس فى مكان أستطيع أن أراك فيه طوال الوقت فى المتجر " .

" لا تمد يدك على السلع التى توجد فى المتجر " .

٢. **أبرم اتفاقاً مشروطاً ، مثل :**

" إذا اتبعت هذه القواعد ، فإننا سوف نستأجر شريط فيديو لنشاهده هذا المساء عندما نعود إلى المنزل " .

٣. **حذرهم بأنك** سوف تعاقبهم إذا لم يتبعوا أية قاعدة من هذه القواعد . وسوف يعرف أطفالك أنك جاد فيما تقول إذا ما أحضرت المنبه لضبطه وذلك لتطبيق أسلوب الاستبعاد المؤقت !

" وهذا هو تحذيرك ، إذا جريت مبتعداً عنى مرة أخرى ، فإننى سوف أستبعدك عن الآخرين لفترة من الوقت " .

٤. **اختر مكاناً تستبعد فيه الطفل .**

عندما تدخل إلى المتجر (أو أى مكان) انظر حولك . واختر أفضل مكان تستبعد فيه طفلك إذا ما اضطررت إلى ذلك . وقد تكون قاعة الاستراحة هى الأسهل . إلا أن بعض الآباء يعودون إلى السيارة ليستبعدوا فيها الطفل . فإذا ما كان هناك شخصان بالغان وعدة أطفال ، فإن أحد الشخصين يستطيع أن يصطحب الطفل إلى خارج المبنى (أو إلى داخل قاعة الاستراحة) . وأنا أستخدم زاوية المتجر وأختار مكاناً يندر ارتياده . كن مبتكراً . فإن أى مكان سوف يفيد . فإن نجاح أسلوب الاستبعاد المؤقت يعتمد بشكل أكبر على حيادك وحزمك .

٥. حدد مدة تحديد الإقامة .

اجعلها مدة قصيرة . فإن طفلك سوف يندهش لأنك تفعل ذلك فى مكان عام . وقد يكون محرجاً أكثر منك . لذلك فإن دقيقة أو دقيقتين تعتبر مدة كافية .

٦. إذا ما استمر السلوك فواصل استخدام العقاب . تجاهل أساليب الإلهاء واستخدم أسلوب تكرار الأمر عند الجدال .

" حسناً ، تعال معى إلى هذه الزاوية . اجلس هنا لمدة دقيقة . وسوف أخبرك عندما ينتهى الوقت " .

إذا اعترض طفلك ، قدم له خياراً آخر وهو إما أن تستبعده الآن أو سوف تحدد إقامته فيما بعد ولكن لمدة أطول أو اختر أى عقاب آخر مناسب عندما تعود إلى البيت .

" إن أمامك خياراً : إما أن يتم استبعادك لفترة أو لا تشاهد شريط الفيديو هذه الليلة " .

٧. أعلن أن مدة الاستبعاد المؤقت قد انتهت مستخدماً صوتاً محايداً .

ولا تلق محاضرة بل قل فقط : " لقد انتهت مدة الاستبعاد المؤقت . شكراً لك " .

٨. اثن على طفلك بمجرد أن يفعل سلوكاً آخر تحبه ، أو بمجرد أن يكف عنِ السلوك الذى لا يحتمل .

" إننى أحب الطريقة التى جلست بها فى المكان الذى أستطيع رؤيتك منه " .

السلاح السرى : إجراء اختبار

ذات يوم كنت أقود سيارتى أمام منزلى ورأيت جارتى تقود ابنتها بحزم إلى داخل المنزل . وقد قالت إنها كانت تحضر " ليلى " إلى البيت لتمكث مع أبيها وتعود هى إلى السوق لإحضار البقالة .

إن القيام ببعض المهام معاً يعتبر نزهة بالنسبة لها وبالنسبة لابنتها . فلأن " بيث " تعمل طول الوقت ، فإن رحلاتهما إلى السوق والبنك والمغسلة تعد هى الأوقات المتاحة لقضاء الوقت معاً . وقد طلبت " ليلى " أن تجلس فى العربة مع السلع المشتراة . وعندما أخبرتها والدتها إنها لا يمكنها ذلك (لأن هناك الكثير من السلع) ، انتابت " ليلى " نوبة غضب . وكانت " بيث " قد حذرت " ليلى " أنها إن لم تتوقف عن ذلك ، فسوف تصطحبها إلى المنزل .

ولكن " ليلى " لم تتوقف . لذلك فإن والدتها تركت عربة التسوق المليئة وأحضرت " ليلى " مباشرة إلى المنزل وتركتها مع والدها وعادت مرة أخرى إلى المتجر الذي يبعد عن المنزل عدة أميال .

إننى أذكر هذا المثال دوماً وذلك لأن جارتى الحكيمة لم تضطر إلى فعل ذلك مرة أخرى . فعلى خلاف الكثير من الآباء الذين يهددون بمغادرة المتجر أو المطعم ، فإن " بيث " اتبعت تحذيرها بتنفيذ ما قالته لتؤكد على مصداقيتها أمام " ليلي" . والآن فإن " ليلى " تعرف جيداً أنها إذا ما حذرتها بعقاب ما ، فمن الأفضل بالنسبة لها أن تفكر جدياً فى الامتناع عما تفعله وذلك لأن والدتها سوف تعاقبها بالفعل .

إنك تستطيع وضع حدود فى السوق (إذا كنت مضطراً إلى المغادرة ، اجعل الموظف يضع العربة جانباً) وفى السيارة (أوقف السيارة فى كل مرة يحدث فيها السلوك الذى لا يحتمل أو قُد السيارة عائداً إلى البيت مباشرة) وكذلك فى المطاعم . وخطط لنزهة أخرى مثل النزهة السابقة وذلك لتؤكد على مصداقيتك . إن إجراء مثل هذا الاختبار لا يمثل أي ضغط ، ولكنك ينبغى أن تكون أنت فقط الذى يعرف أنه اختبار . استخدم هذه الخطة :

١. اختر مطعماً للوجبات السريعة أو أى مطعم آخر غير باهظ الثمن يحبه الأطفال .

٢. أعلن أنك سوف تصطحبهم لتناول الطعام هناك ، وذكر الأطفال بالقواعد :

أن يكون الطعام فى الطبق أو فى الشوكة أو فى الفم (ممنوع قذف أو إلقاء الطعام) .
لا تحرك قدمك (ممنوع الركل من تحت المائدة) .
امكث فى مقعدك (ممنوع الجرى فى المطعم) .

٣. حذرهم أنه إذا لم يتم اتباع هذه القواعد ، فإنكم سوف تغادرون المطعم على الفور .

٤. اذهب إلى المطعم . اطلب قهوة أو شاياً أو ماء (شيئاً ما تستطيع أن تتركه وتغادر المطعم بسهولة) . واترك الأطفال يطلبون الطعام الذى يريدونه .

٥. اثنِ على السلوكيات التى تحبها : " عمل رائع .... " ، " شكراً لك علىَ .... " ، " إننى أحب الطريقة التى .... " .

٦. عندما لا يتبع أحد الأطفال إحدى القواعد ، انهض وقل بهدوء " إنك لا تتبع القواعد ، لنذهب من هنا " ، ثم اصطحب الجميع إلى البيت . واترك الطعام على المائدة أو يمكن للأطفال أخذ ما يستطيعون من الطعام ، حسب تحملك لتناول الطعام فى السيارة .

٧. تجاهل اعتراضاتهم وتقبل اعتذاراتهم بكرم وأخبرهم أنك سوف تمنحهم فرصة أخرى فى يوم آخر ليحاولوا مرة أخرى . لا تقلق كثيراً بشأن الأطفال الآخرين . نعم ، لقد تم الاعتداء على حقوقهم ، ولكن هذا يخلق بعض الضغط والذى سوف يكون له تأثير أيضاً على الطفل المخطئ .

وتذكر ، إنك على الأرجح لن تضطر إلى فعل ذلك أكثر من مرة . إن الأمر يستحق جهدك . أتمنى لك أوقاتاً سعيدة !

الخلاصة

إن لك الحق في الاستمتاع ببعض الهدوء حتى أثناء القيام بالنزهات والمهام . استخدم أسلوب الاستبعاد المؤقت كعقاب عندما تحتاج لذلك . استخدم الاختبار للتأكيد على مصداقيتك كوالد سوف يتبع تحذيره بالعقاب إذا لم يمتثل الطفل .

الاستبعاد المؤقت :

١. ذكر طفلك بالقواعد .
٢. أبرم اتفاقاً مشروطاً للحث على التعاون .
٣. حذر بأنك سوف تعاقبه باستبعاده لبعض الوقت إذا لم يتبع إحدى هذه القواعد .
٤. اختر مكاناً لاستبعاد الطفل .
٥. حدد مدة استبعاد الطفل . وتعد دقيقة أو اثنتين مدة كافية .
٦. إذا استمر السلوك ، فعاقب الطفل باستبعاده مرة أخرى . وإذا رفض طفلك قدم له خيارات أخرى لعقاب أكبر فيما بعد .
٧. أعلن عن نهاية مدة الاستبعاد .
٨. اثن على طفلك بمجرد أن يفعل سلوكاً آخر تحبه أو يكف عن القيام بالسلوك الذى لا يحتمل .

إجراء اختبار

١. اختر مطعماً غير باهظ التكاليف .
٢. ذكر الأطفال بالقواعد .
٣. حذرهم أنهم إذا لم يتبعوا القواعد ، فإنكم سوف تغادرون جميعاً المطعم على الفور .
٤. اذهب إلى المطعم واطلبوا ما تشاءون .

٥. اثنِ على السلوكيات التى تحبها .
٦. عندَما لا يتبع أحد الأطفال إحدى القواعد ، أعلن بهدوء أنكم ستغادرون جميعاً .
٧. تجاهل اعتراضاتهم وتقبل اعتذاراتهم بكرم . وأخبر الأطفال أنك سوف تمنحهم فرصة أخرى فى يوم آخر ليحاولوا مرة أخرى .

إنك لن تضطر لفعل ذلك أكثر من مرة . وسوف تعنى قواعدك وتحذيراتك الكثير بالنسبة لأطفالك !

الخلاصة

إنك تملك الآن كل الوسائل التي تحتاجها لزيادة التعاون من جانب طفلك وتقليل حدة الصراع في بيتك . إلا أن المشكلة تكمن في استخدام هذه الوسائل : إيجاد سلوكيات لتثني عليها وأن يكون لدينا الصبر لنتجاهل وأن تكون لدينا القدرة على الهدوء والحزم عند وضع الحدود ، وبالطبع القيام بكل هذه الأساليب بشكل دائم ومستمر ! استخدم دليل حل المشاكل الذي يوجد في صفحة ١٩٥ ليساعدك على تذكر تطبيق ما تعلمته .

وباتباع دليل حل المشكلة سوف تجد عشرين خطة لإدارة المعركة لمساعدتك في التعامل مع بعض السلوكيات المعينة المثيرة للمشكلات . اعتمد على خطط إدارة المعركة في حالات الطوارئ . واقطع خطة التعامل مع النواح واحملها في جيبك أو في محفظتك . ثبت خطة التعامل مع الشجار على باب دولاب المطبخ حتي يسهل الوصول إليها . واحتفظ بخطة التعامل مع المقاطعة في الحديث بالقرب من الهاتف .

إن التربية تعد تحدياً دائماً ومستمراً . فإن لكل مرحلة عمرية سلوكياتها السارة وسلوكياتها المزعجة . إلا أنك تستطيع استخدام وسائل **الفوز في حرب النواح** لزيادة السلوكيات الجديدة التي تحبها وتستطيع أيضاً التحكم في السلوكيات المزعجة . أما إذا عمت الفوضى ، فربما تنسى أن تقدم الثناء وتستسلم للنواح ونوبات الغضب وتلقى محاضرات وتجادل طفلك مرة أخرى ولا تتبع تهديداتك (تحذيراتك) بالعقاب . وهذا هو الوقت الذي لابد فيه أن تعيد قراءة هذا الكتاب وتستخدم الوسائل الموجودة فيه .

ويمكنك أن تجد الارتياح ، كما أنك تستطيع الفوز فى حرب النواح والمناوشات الأخرى وربما تحيا لفترة كافية لتدرب أبناءك على تربية الأحفاد !

دليل حل المشاكل

استخدم هذه الخطوات لتحسن أى موقف مثير للمشكلات :

١. انظر إلى الموقف ، حدد السلوكيات التى تحبها والسلوكيات التى لا تحبها والسلوكيات التى تجدها لا تُحتمل .

٢. اثنِ على السلوكيات التى تحبها .

٣. تجاهل السلوكيات التى لا تحبها وانتظر السلوكيات التى تستطيع أن تثنى عليها .

٤. لتجعل طفلك يبدأ فى القيام بسلوك ما .
ادعه إلى التعاون ـ وقدم خيارات أو إخطارات أو أبرم اتفاقاً مشروطاً .

٥. قدم جدولاً لأفضل السلوكيات .
أ. اختر السلوكيات (سلوكيات سهلة وأخرى صعبة) ومكافآت .
ب. لاحظ طفلك ودون سجلات خاصة .
ج. أعلن الجدول .
د. قدم الثناء والمكافأة على الفور وتجاهل عدم الامتثال من جانب الطفل .

٦. حتى تجعل طفلك يتوقف عن القيام بسلوك ما :
أصدر له أمراً .

٧. إذا لم يتوقف :
حذره بالعقاب .

٨. وإذا لم يتوقف بعد ذلك :
نفذ العقاب .

٩. استمر فى ذلك . ففى كل مرة يكرر فيها السلوك كرر فيها العقاب .

١٠. استخدم الاجتماعات الأسرية .
أ. عرف المشكلة وفكر فى الحلول الممكنة .
ب. اعقد اجتماعاً .
ج. تأكد من استخدامك لنبرة صوت هادئة واشرح المشكلة بوضوح واطلب من أفراد العائلة مزيداً من الأفكار .
د. توصل إلى اتفاق من خلال التفاوض أو الحلول الوسط .
ه. قيم الموقف فى اجتماع تالٍ .

١١. اثنِ على النجاح الذى يحققه طفلك .

خطط إدارة المعركة

استخدم خطط إدارة المعركة التالية فى الأوقات التى تحتد فيها المواجهات . وهى تعد خططاً مختصرة وتستخدم كل الأساليب والوسائل المقدمة فى هذا الكتاب بالإضافة إلى مزيد من الإرشادات الأخرى . وبالنسبة لأية سلوكيات أخرى تخصك ، طبق إطار العمل المقدم فى دليل حل المشاكل . إلا أنه يجب عليك أن تقرأ الكتاب ككل وذلك حتى تستخدم خطط إدارة المعركة بنجاح .

وفى الصفحات التالية ستجد خطط إدارة المعركة لكل من السلوكيات التالية :

الجدال

الألفاظ السيئة

العض

المشكلات التى تحدث داخل السيارة

التذمر

التلكؤ

الشجار

مقاطعة الحديث

الكذب

قضم الأظافر

التنابز بالألقاب / السخرية

الوقاحة

الإهمال

البصق
العبوس
الرد الوقح
نوبات الغضب
نوبات الغضب فى الأماكن العامة
الثرثرة
النواح

الجدال

هل هذا السلوك أحبه أم أكرهه أم أجده سلوكاً لا يحتمل ؟
أكرهه

ماذا ينبغي أن أفعل ؟
تجاهل جدال الطفل .
اثنِ عليه عندما يفعل ما طلبته منه .

الخطة

١. تجاهل الجدال . فإنه يؤدى بكما أنتما الاثنان إلى الصدام . لا تدخل معه فى الجدال .

٢. اثن علي الطاعة (حتى لو كان طفلك متذمراً) . فعندما يبدأ فى الطاعة قل له : " شكراً لك " .

٣. جرب أسلوب تكرار الجملة ، وكرر الأمر حتى تحصل على الطاعة ثم قدم الثناء .

الأب : " لقد حان وقت إطعام كلبك " .
الطفل : " لماذا ينبغي عليّ فعل ذلك ؟ "
الأب : " لقد حان وقت إطعام كلبك " .
الطفل : " إنه ليس كلبى " .
الأب : " لقد حان وقت إطعام كلبك " .
الطفل : توقف عن قول هذه الجملة [ملحوظة : هذا دليل على أن الطفل بدأ يضعف !] .
الأب : " لقد حان وقت إطعام كلبك " .
الطفل : " حسناً ! "
الأب : " شكراً لك " .

٤. إذا ما استمر طفلك فى الجدال معك ، حذره أنك سوف تعاقبه .

وتذكر أن الأطفال يمتثلون إلى القيام بالمهام وهم مترددون . فإنهم لن يقولوا " نعم يا أمي العزيزة " وهم يبتسمون . فإن أفضل شيء يمكنك الحصول عليه هو أن يفعل الطفل ما تطلبه منه بضيق ويتمتم بأشياء مكروهة . وهذا هو الوقت الذى يجب أن تكون فيه مستعداً للاعتراف بالجهد الذى يبذله الطفل بأن تقول له : " شكراً لك " .

الألفاظ السيئة

هل هذا السلوك أحبه أم أكرهه أم أجده سلوكاً لا يُحتمل ؟

أكرهه (وفى الغالب أجده لا يُحتمل)

ماذا ينبغي أن أفعل ؟

أتجاهل الألفاظ السيئة التى يتفوه بها الطفل .

أقدم الثناء عندما يتفوه الطفل بكلمات مقبولة عند التعبير عن الغضب .

الخطة

١. تجاهل . وذلك لأن الطفل يفعل ذلك ليحصل على رد فعلك . لذلك توقف عن الرد على هذا السلوك !!!

٢. قدم انتباها إيجابياً عندما يتفوه الطفل بكلمات مقبولة .

وفى نفس الحوار قد يستخدم الطفل ألفاظاً سيئة لا تحبها . تأكد من الاهتمام بشكل إيجابى للكلمات التي تحبها . وسوف يبدو هذا غريباً : تلتفت لطفلك فى لحظة وفى اللحظة التالية لا تنتبه له بهدوء . وهذا حسن . عندما تتجاهل فإنك تقول للطفل " إن الألفاظ السيئة غير مسموعة من جانبك " . وبالتالى فإنه قد لا يتفوه بها .

٣. اسمح بالكلمات التى ليس لها معنى ، قدم الجوائز عند سماع أكثر الكلمات إبداعاً . أضف بعض الفكاهة وبدد الغضب وقدم بدائل ممتعة بديلة للسب .

٤. أعلن أنك سوف تتجاهل الألفاظ السيئة . ثم تجاهل حتى يتوقف الطفل عن التجربة . فإن كل الأطفال يستخدمون الألفاظ الوقحة ويجربون الألفاظ السيئة . لذلك فإن التجاهل يعد أسلوباً فعالاً إلى حد كبير عندما يستخدم فى الوقت الذى يجرب فيه الأطفال هذه الألفاظ لأول مرة .

" ميليندا " : [تتلفظ بألفاظ وقحة] .

الجدة : إن هذه الألفاظ سيئة يا " ميليندا " وإننى لن أستمع إليها .

٥. لا تتعامل مع ألفاظ الطفل السيئة بشكل شخصى . فقد يستخدم طفل كبير الألفاظ السيئة كنوعٍ من العادة أو يكون قد اكتسبها من بعض الأصدقاء . فإذا كان رد فعلك مبالغاً فيه ، فإن اللعنات سوف تزيد ، نبه على الطفل بألا يستخدم هذه الألفاظ بشكل ودى : " " سوزى " ، إنني لن أسمح بهذا فى المنزل " . وقد يدهشك الطفل بأن يقول ببساطة : " حسناً يا أمى " .

٦. تفوه بالألفاظ السيئة بنفسك . ما هو الممتع فى استخدام الألفاظ السيئة إذن إذا ما استخدمها والداك ؟
" روب " : [يلقى رزمة ورق] تباً !
الأب : " " روب " إننى لا تعجبنى كلمة تباً ، لا تستخدم هذه الكلمة عندما أكون موجوداً " .

٧. إذا أصبح كم الألفاظ السيئة لا يحتمل ، عاقب الطفل : اجعل الطفل يتكبد غرامة قدرها ٢٥ أو ٥٠ سنتاً عن كل كلمة سيئة يتفوه بها (بالطبع يجب أن يطبق نفس المعيار على كل أعضاء المنزل الذين يستخدمون ألفاظاً سيئة) .

٨. راقب ألفاظك ! فإن الأطفال يتخذونك قدوة لهم .

العض

هل هذا السلوك أحبه أم أكرهه أم أجده سلوكاً لا يحتمل ؟

لا يحتمل (أن تعض طفلاً آخر)

مكروه (الطفل الصغير يعضنى أنا)

ماذا ينبغى أن أفعل ؟

عندما يعض طفل طفلاً آخر ينبغى أن تضع حدوداً لذلك (أو عندما يعض طفل كبير أى شخص) .

إننى أتجاهل عصن الطفل الصغير لى .

وأثنى على استخدام الطفل للكلمات عند التعبير عن الغضب أو عندما يطلب مساعدة أو عند اللعب مع طفل آخر بشكل جيد .

الخطة

١. أصدر أمراً واجعله بسيطاً وواضحاً ومختصراً : " لا يجب عليك أن تعض " . أما بالنسبة للطفل الصغير الذى يكون عمره عامين أو ثلاثة أعوام فإن أول تجاربه مع العض من الممكن التخلص منها عن طريق إصدار أمر شديد اللهجة : " لا تعض " . وبمجرد أن يتم وضع القاعدة ، فإنه يمكنك أن تصدر تحذيراً : " إذا استخدمت العض ، فسوف أصطحب صديقك إلى منزله " .

٢. إذا توقف العض ، اثنِ على الطفل .

" إنك تلعب أنت و " جِوش " بشكل جيد الآن . شكراً لك " .

" إننى أحب الطريقة التى تلعبون بها بالعربة أيها الصبية . هذا شيء عظيم " .

٣. إذا عض مرة أخرى ، حذره بأنك سوف تستبعده لبعض الوقت .

" إذا عضضت مرة أخرى ، فإننى سوف أستبعدك لبعض الوقت " .

٤. إذا لم يتوقف ، عاقبه باستبعاده لبعض الوقت (دقيقة واحدة لكل سنة من العمر) . " لقد عضضت " جوش " . اذهب إلى هذا الكرسى واجلس عليه لمدة ثلاث دقائق " .

٥. عندما تنتهى المدة ، لا تلق عليه محاضرة .
" لقد انتهت المدة . يمكنك الآن أن تلعب مع " جوش " " .

٦. فى كل مرة يعض فيها الطفل ، عاقبه باستبعاده لبعض الوقت (واجعل المدة أطول قليلاً فى كل مرة) .

٧. بإمكانك أن تعاقبه بعقاب آخر غير الاستبعاد المؤقت مثل :
إذا عض إخوته ، فيجب أن يلعب بمفرده لمدة خمس عشرة دقيقة .
إذا استخدم العض يذهب لينام خمس عشرة دقيقة مبكراً .

٨. إذا كان فى استطاعتك ، تجاهل طفلك عندما يعضك فإن صرخة الألم التى تصدرها تعتبر مصدر متعة بالنسبة لطفلك . كما أن ظهورك فى حالة الغضب يعتبر رد فعل أيضاً ، لذا تجاهل ذلك .

٩. لا تعضه مقابل عضه لك ! فإن هذا يعلم طفلك أن العض ليس خطأ إذا كنت كبيراً .

المشكلات التى تحدث داخل السيارة : العراك ورفض ارتداء حزام الأمان والصراخ ... إلخ

هل هذا السلوك أحبه أم أكرهه أم أجده سلوكاً لا يحتمل ؟

مكروه (على شفا أن يكون سلوكاً لا يحتمل) .

ماذا ينبغى أن أفعل ؟

تجاهل شكوى الطفل وجداله والتشاجر البسيط .

أبرم اتفاقاً مشروطاً عند رفض ارتداء حزام الأمان والدفع والضرب والركل والصراخ .

اثنِ على ركوب الطفل السيارة بهدوء وانخرط معه فى حوار واثنِ على اللعب بهدوء وهكذا .

الخطة

١. تجاهل الشكاوى ، ولا تستمع إلى التشاجر .

٢. اثنِ على السلوك الذى تحبه .

٣. استخدم الاتفاق المشروط . ببساطة اركن السيارة بجانب الطريق وأوقف المحرك ، وامكث صامتاً . اقرأ مجلة أو خريطة الطريق أو مذكرة العناوين الخاصة بك أو انظر إلى الطيور ، أو انظر إلى أشكال السحاب . وبعد قليل سوف يقول لك طفلك : " قد السيارة يا أبى " . فقل له : " عندما تظل هادئاً (ترتدى حزام الأمان ولا تتشاجر أو تمد يدك على أى شيء) حينئذ سوف أقود السيارة " . وبعد دقيقة من السكون أو من تعاون الطفل قل له : " شكراً لك . يمكننا الآن أن نذهب " . ثم اذهب . وكرر هذا التوقف عند الحاجة لذلك . فإن هذا الأسلوب فعال فى أن يجعل الأطفال يدركون مدى جديتك .

٤. لا تتجاهل الصمت أو التعاون أو الامتثال من جانب طفلك . ولا تهدر اللحظة الهادئة . تأكد من أن تخبر طفلك بمدى تقديرك لتعاونه وامتثاله لك في السيارة .

٥. بالنسبة للشكاوى المشروعة ، أكد على الأمر عن طريق تأييد نفس المشاعر :

الطفل : " سوف نسير طوال العمر حتى نصل إلى هناك " .

الأب : " نعم ، إنه طريق طويل جداً . وشكراً لك على صبرك " .

التذمر

هل هذا السلوك أحبه أم أكرهه أم أجده سلوكاً لا يحتمل ؟

مكروه .

ماذا ينبغي أن أفعل ؟

تجاهل تذمر الطفل المليء بالنواح والمضايقة .

قدم الثناء على تعبير الطفل عن الشكاوى المشروعة بصوت هادئ ودون نواح .

ملاحظة : إن المشكلة لا تكمن فيما يشتكى منه الطفل بقدر ما تكمن في الطريقة التى يشتكى بها الطفل . وبالتأكيد فإننا نريد من الطفل أن تكون لديه القدرة على التعبير عن مشاعره بشكل مباشر ولكن بطريقة ليست مزعجة .

إننا لا نريد : " تباً ، إن هذه الخضراوات سيئة ! "

إننا نفضل : " إننى أريد قليلاً من هذه الخضراوات ، من فضلك " .

الخطة

١. اثنِ على أدب طفلك وصبره وتفهمه .

إننى أشكرك لأنك لم تتذمر من الطعام فى بيت جدتك . إننى أعرف أن الطعام لم يرق لك . لذلك فقد أحسنت صنعاً عندما تركت الطعام فى الطبق .

٢. تعاطف مع طفلك عندما يعبر عن مشاعره دون نواح .

الطفل : " إن الطقس حار جداً هنا يا أمى " .

الأم : " نعم إنه كذلك ، إن الطقس حار جداً دعنى أساعدك فى ثنى أكمامك " .

٣. أعلن أنك سوف تتجاهل الشكوى ، وأخبر طفلك بالسلوك الذى تريده بدلاً من ذلك . " إننى لن أستمع إلى شكواك . إذا كانت لديك مشكلة ، فأخبرنى بها بصوت طبيعى دون نواح " .

٤. لا تستسلم وإلا سوف تستمر الشكوى ! تجاهل الشكوى وسوف تتوقف تلقائياً .

٥. أنصت إلى نفسك . هل أنت كثير الشكوى ؟ هل تعلم طفلك من خلال الاقتداء بك ؟ إذا كنت تفعل ذلك ، فعدل من سلوكك . واسلك السلوك الذى تريد من طفلك أن يقوم به .

التلكؤ

هل هذا السلوك أحبه أم أكرهه أم أجده سلوكاً لا يحتمل ؟
مكروه

ماذا ينبغى أن أفعل ؟
تجاهل تلكؤ الطفل وشرود ذهنه وتشتته وكسله .
اثنِ على التزام الطفل بمهمة ما حتى ينجزها .

الخطة

١. تجاهل (نعم إننى أعنى التجاهل ! فما هى الفائدة التى تعود من وراء الإلحاح !) . فإنك بحاجة إلى صبر بلا حدود لتجاهل ذلك . إن التلكؤ يكون مرحلة عمرية تتكون من عدة سنوات لكثير من الصبية والفتيات ، لا تبد سخطك وإلا فإن التلكؤ سوف يزداد سوءاً .

٢. اثنِ على محاولات طفلك للالتزام بعمل ما وإنهائه (حسناً مع المبالغة بعض الشيء) .
" عمل رائع أن تنهى واجبك المنزلى " .
" يا للروعة ! لقد كان إعداداً سريعاً للمائدة " .
" لقد ارتديت ملابسك بسرعة كبيرة " .

٣. تجنب التنابز بالألقاب ، فإن طفلك سوف يتقبل أن تطلق عليه لقب " كسول " أو " سلحفاة " ويعتقد داخل نفسه أن هذا صحيح .

٤. ضع جدولاً لأفضل السلوكيات من أجل الفترات العصيبة التى تمر أثناء اليوم . وضع فى الجدول المهام والوقت الذى تريد أن يتم فيه إنجاز هذه المهام ، وتأكد من وضع بعض السلوكيات التى يفعلها طفلك بسهولة ثم دوّن تقارير خاصة

للتأكد من النجاح . وقدم الكثير من الثناء عندما ينجز طفلك سلوكاً فى موعده المحدد .

٥. اجعل هذا الجدول بمثابة لعبة بالنسبة لطفلك . شجعه وانظر إذا كان يستطيع أن يفعل السلوك بشكل أسرع من الأمس . وتحداه أن يفعل كل السلوكيات التى يضمها الجدول ثم اثنِ عليه لسرعته .

٦. استخدم موسيقى مرحة . إن أطفالى يستمعون إلى موسيقاهم المفضلة أثناء تنظيف الحجرة ، وبذلك فهم يرقصون ويغنون ويؤدون العمل سريعاً .

٧. دع طفلك يفاجئك . إن معظم الأطفال يحبون مفاجأة والديهم . فإنه من الممكن أن يكون لديك طفل كبير يحب هذه الفكرة (" لنفاجئ أمنا . ارتد ملابسك بسرعة واختبئ تحت الأغطية . وعندما تدخل سوف تفاجأ ! ") . والمشكلة الوحيدة فى هذه اللعبة هى أن طفلك سوف يريد أن يلعبها كل صباح وإذا حدث وشاهدته قبل أن يفاجئك فسوف يحبط بشكل كبير . وبالنسبة للأطفال فى سن الأعوام الخمسة أو أقل فيمكنك أن تقول : " سوف أعود إلى المطبخ وأنسى الموقف ، ويمكنك حينئذ أن تفاجئنى " .

الشجار

هل هذا السلوك أحبه أم أكرهه أم أجده سلْوكاً لا يحتمل ؟

مكروه (التنازع والمضايقة ومقدمات الشجار)

لا يحتمل (الضرب والقتال)

ماذا ينبغى أن أفعل ؟

تجاهل مقدمات الشجار التى يقوم بها طفلك .

اثنِ على لعب الطفل بشكل جيد وحل مشاكله بنفسه .

ضعَ حدوداً للضرب الذى يمارسه الطفل .

الخطة

١. تجاهل السخرية والتنازع والتنابز بالألقاب إذا كان الأطفال متقاربين فى العمر أو فى الحجم أو فى القوة . امنح الأطفال فرصة لحل مشاكلهم بأنفسهم وأخبرهم : " لقد حللتم الأمر يا أولاد " .

٢. اثنِ على اللحظات التى يلعب فيها الطفل بمفرده بسلام . عندما يسود الهدوء ، ابحث عن الطفل وجده ثم اثن عليه لالتزامه . قدم مكافآت : فإن الأمر يستحق هذا منك . ولا تتجاهل الأطفالَ أبداً عندما يلعبون بطريقة جيدة ودون شجار .

٣. قدم لهم خيارات : " هل تريدون أن تلعبوا معاً أم يلعب كل فرد بمفرده ؟ " وامنح كل واحد منهم ٢٠ دقيقة من اللعب بمفرده إما داخل المنزل أو فى الفناء . وبعدها بقليل فإنهم سوف يملون من اللعب منفصلين وسوف يبدو اللعب مع الأخ أو الأخت أكثر تشويقاً .

خطة العقاب

١. أصدر أمراً واجعله بسيطاً .

" يمكنك ألا تتشاجر . يجب عليك ألا تمد يدك على أحد " .

٢. إذا توقف الضرب ، قدم الثناء .
" إنك تقوم بعمل رائع بألا تضرب أحداً " .

٣. إذا ضرب ، حذره بالعقاب أو باستبعاده لبعض الوقت .
" إذا ضربت أحداً مرة أخرى ، فلن تلعب مع أخيك (أختك) لمدة عشرين دقيقة " .
" إذا ضربت أحداً مرة أخرى ، فسوف استبعدك لمدة عشر دقائق " .
" توقفا عن الشجار الآن أنتما الاثنان وإلا فإنكما لن تشاهدا التلفاز لمدة عشر دقائق الليلة " .

٤. إذا لم يكف عن ذلك ، عاقبه أو استبعده لبعض الوقت .
" لقد ضربت أخاك ، لذلك فإنك لا تستطيع أن تلعب معه لمدة عشرين دقيقة . وإن " تشارلى " سوف يختار المكان الذى يلعب فيه إما خارج المنزل أو فى حجرة النوم . وأنت سوف تلعب فى المكان الآخر " ، أو " لقد ضربت أخاك ، اذهب إلى هذا المقعد واجلس عليه لعشر دقائق " ، أو : " هكذا أنتم تتشاجرون أيها الصبية ، لذلك فإنكم لن تشاهدوا التلفاز لمدة عشر دقائق " .

٥. عندما ينتهى وقت العقاب أو الاستبعاد المؤقت ، فلا تلقِ محاضرة على الطفل ، بل أعلن ببساطة : " يمكنكم الآن أن تلعبوا معاً " أوَ : " لقد انتهت مدة استبعادك " .

٦. فى كل مرة يحدث فيها ضرب ، عاقب الطفل واجعل المدة أطول دقيقة أو دقيقتين .

٧. رغم كل ذلك ، إذا حدث الضرب مرة أخرى ، فقدم تحذيراً شديد اللهجة بأنه فى أية مرة يضرب فيها طفلك أخاه أو أخته فإنه سوف يعاقب . " إنك تعرف أننا لا نسمح لأحد منكما بأن يضرب الآخر . لذلك ففى كل مرة تضرب فيها أخاك فسوف تنال عقابك وهو أن أحبسك " .

٨. وبعد أن تعاقبهم على الضرب ، اهتم جيداً بامتثالهم . فـإذا لعبـوا دون شـجار لمدة ثلاث دقائق وإذا سمعت أى كلمات تدل على التعـاون ، فـاثنِ علـيهم علـى الفور . إننى فى بعض الأوقات أمنح أطفـالى نقـوداً عنـدما يلعبـون بهـدوء دون شجار . فإن المكافأة والثناء يكونان حافزاً إضافياً للأطفال .

مقاطعة الحديث

هل هذا السلوك أحبه أم أكرهه أم أجده سلوكاً لا يحتمل ؟
مكروه

ماذا ينبغي أن أفعل ؟
أتجاهل مقاطعة الطفل لى .
اثنِ على استخدام الطفل لكلمة " معذرة " (مرحلة أولى) وكذلك عندما يدعك تتحدثَ مع الآخرين دون أن يقاطعك (مرحله ثانية) .

الخطة ـ المرحلة الأولى

١. أعلن أنك سوف تتجاهل المقاطعات وافعل ما تقول . ركز على حوارك . وأبعد جسدك وعينيك وانتباهك بعيداً عن طفلك . وامنح كل انتباهك إلى الشخص الآخر . ولا تسمح لصوت طفلك المتزايد بأن يحول انتباهك .

٢. علم طفلك أن يقول " من فضلك " واسمح له بأن يقاطعك فقط عندما يقول : " أرجو المعذرة " .

٣. انتبه له عندما يقول : " أرجو المعذرة " .
" نعم يا " مادى " ماذا تريد ؟ ".

الخطة ـ المرحلة الثانية

١. أخبر طفلك ألا يقاطعك لفترة من الوقت (ابدأ بدقيقتين حتى تصل إلى خمس عشرة دقيقة) .

" سوف أتحدث فى الهاتف لمدة عشر دقائق ، وإننى سوف أضبط المنبه . ويمكنك أن تقاطعنى إذا كان هناك أمر طارئ . وسوف أعلمك عندما أنهى المكالمة " .

٢. عندما ينتهى الوقت ، اذهب إلى الطفل واثن عليه .
" شكراً لك لأنك لم تقاطعنى أثناء التكلم فى الهاتف . لقد كان هذا تعاوناً منك " .

٣. انتهج نفس الأسلوب أمام طفلك . فعندما يلعب طفلك مع صديقه أو يتكلم معه فى الهاتف ، فلا تقاطعه إلا عند الضرورة وقل : " أرجو المعذرة " قبل أن تقاطع حديثه أو لعبه .

٤. قدم حافزاً عن طريق إبرام اتفاق مشروط :
" سوف نتحدث أنا والسيد " فلورز " لبعض الوقت . فإذا تركتنا نتحدث دون أن تقاطعنا ، فإننى سوف ألعب معك " .

الكذب

هل هذا السلوك أحبه أم أكرهه أم أجده سلوكاً لا يحتمل ؟

مكروه (في بعض الأوقات) لا يحتمل (دائماً)

ماذا ينبغي أن أفعل ؟

اثنِ على صدق طفلك .

ضعَ حداً للكذب الدائم .

الخطة ـ الوقاية

١. انظر إلى أسباب الكذب . فلماذا يكذب الأطفال ؟ في معظم الحالات فإن الأطفال في سن المدرسة يكذبون لتجنب العقاب . إن إرغام طفلك على التعهد بألا يكذب عندما يفعل ذلك لن يجعله يتوقف عن الكذب . إنه فقط يحث على الانحراف .

٢. لا تسأل . إذا كنت تعرف أن طفلك فعل شيئاً لا تحبه ، فلا تسأله : " هل كسرت الإبريق ؟ " بل قل له : " إنني أعرف أنك قد كسرت الإبريق ، والآن فإنني أريد مساعدتك لتنظيف المكان الذى كسرته فيه " .

٣. إذا أصر طفلك على أنه " لم يفعل ذلك " تجنب الصدام . ولحفظ ماء الوجه فإن طفلك قد يصر على أنه بريء من هذا الأمر (وكثيراً ما يبدأ في تصديق الأمر) فقل له شيئاً مثل : " من المحتمل ألا تكون قد كسرت الإبريق . فإذا كنت قد أخطأت فإننى سوف أعتذر لك . والآن رغم ذلك أحضر المكنسة وسلة القمامة " .

٤. اثن على الصراحة . إن معظم الأطفال سوف يخبرون آباءهم في بعض الأحيان بأخبار سيئة : " سوف تنزعجين يا أمي ، لقد سكبت اللبن " . اغتنم هذه الفرصة للثناء أو مكافأة الطفل على صدقه : " إننى أشكرك لأنك أخبرتنى أنك سكبت اللبن . إننى أعرف أنك كنت قلقاً لأننى قد أنزعج ، إلا أننى أقدر

أمانتك " . إذا فعلت ذلك عندما يكون الطفل صغير السن ، فهذا يقلل احتمال أن يكذب فى المستقبل . ورغم كل ذلك ، فإن الوالدان يستطيعان تفهم الحقيقة .

٥. تذكر : خيال الأطفال فى مرحلة ما قبل المدرسة ما هو إلا أمنيات أكثر من كونه أكاذيب . استجب لمثل هذه الأمنية بقولك : " هل أنت متأكد أنك تود أن يحدث ذلك " .

٦. علم طفلك أهمية الصدق . فإن الحكايات الخرافية مثل Pinocchio , The Boy Who Cried Wolf تعطى صورة حية لنتيجة الكذب .

٧. كن مثالاً للأمانة . اعترف بأخطائك . لا تبالغ . ولا تكذب أمام طفلك أو تجعل طفلك يكذب من أجلك (إذا رن جرس الهاتف وأنت لا تريد أن تتحدث مع أى شخص ، لا تجعل طفلك يقول : " إن أمى ليست فى المنزل ") .

٨. اثنِ على كل سلوكيات طفلك المرغوبة ، إن الكذب من الممكن أن يكون وسيلة لجذب الانتباه . أعد قراءة الخطوة الثانية فى الكتاب لتتأكد من أنك تمنح طفلك مجموعة من الطرق الرائعة لجذب الانتباه .

٩. ضع جدولاً لأفضل السلوكيات يضم كثيراً من السلوكيات التى يحسن طفلك القيام بها وضع فيه " قل الحقيقة اليوم " .

١٠. ضع حداً للكذب بالأمر والتحذير والعقاب (عدم مشاهده التلفاز أو الاستبعاد المؤقت) . لا توبخ الطفل . وكن هادئاً . وكرر العقاب عند الضرورة .

قضم الأظافر

هل هذا السلوك أحبه أم أكرهه أم أجده سلوكاً لا يُحتمل ؟

مكروه

ماذا ينبغي أن أفعل ؟

تجاهل قضم الطفل لأظافره .

اثنِ على الطفل عندما يبعد يده عن فمه .

الخطة

١. تجاهل قضم الأظافر ، فإن الإلحاح على الطفل سوف يزيد هذه العادة والتى قد تكون دليلاً على التوتر .

٢. اثنِ على جهود طفلك للتخلص من هذه العادة وإبعاد يديه عن فمه عن طريق ثنى أو تشبيك ذراعيه .

٣. احرص على تقليم أظافره باستمرار . إن معظم حالات قضم الأظافر تحدث كمحاولة لقصها ومساواتها .

٤. اسأل طفلك إذا كان يود أن تساعده للتخلص من هذه العادة . اعرض عليه أن تذكره شفاهةً عن طريق الإشارة باليد عندما تراه يقرض أظافره . إن طفلك قد لا يكون مدركاً عندما يكون يقرض أظافره . لذلك فإن تنبيهه بذلك بشكل ودى (وليس محرجاً) سوف يفيد . تأكد أن تثنى عليه عندما يكف عن ذلك . وراقبه لبضع دقائق ، وأثنِ عليه مرة أخرى إذا لم يقرض أظافره .

٥. شجع طفلك على القيام بشيء يجعل يديه مشغولتين أثناء مشاهدة التلفاز أو عندما يميل إلى قرض أظافره كأن يشبك أصابعه أو يثنى قبضته أو يرسم بشكل عبثى أو يلعب ببعض البطاقات أو يلعب ببعض الخرز .

٦. ضع جدولاً لأفضل السلوكيات . اختر وقتاً أثناء اليوم كنت قد لاحظت طفلك يقرض فيه أظافره . قسم هذه الفترة من الوقت إلى مجموعة أوقات أقل . اثنِ على طفلك وكافئه بملصق أو نجمة تضعها في الجدول وذلك لأنه لم يقرض أظافره . وتذكر أن تتجاهل الفشل وذكره بصوت محايد واثنِ على النجاح الذى يحققه . وعندما يزداد الوقت الذى يكون فيه طفلك قادراً على ألا يقرض أظافره ، يمكنك حينها أن تستخدم أوقاتاً أكثر طولاً .

التنابز بالألقاب / السخرية

هل هذا السلوك أحبه أم أكرهه أم أجده سلوكاً لا يحتمل ؟

مكروه (يطلق علىّ ألقاباً ، استخدام ألقاب سخيفة ، الأطفال يتنابزون بالألقاب) لا يحتمل (كلمات قاسية أو جارحة أو السخرية العرقية ، الطفل الكبير يعاير الطفل الصغير) .

ماذا ينبغي أن أفعل ؟

تجاهل تنابز الطفل بالألقاب وسخريته من الآخرين .

ضع حداً لإطلاق الطفل لألقاب قاسية أو على سخريته القاسية . اثنِ على استخدام الطفل لكلمات مقبولة عند التعبير عن غضبه من شخص آخر .

الخطة

١. تجاهل التنابز بالألقاب أو السخرية .
إذا أطلق الطفل عليك لقباً ، فلا تنتبه له . فإن إثارته قريباً ما ستزول .

٢. علّم طفلك وأصدقاءه التجاهل عن طريق تكرار هذه الجملة :
" إن الحجارة والعصا قد تكسر عظمى ، ولكن الألقاب لن تضرنى أبداً " .

٣. انتظر وقدم الثناء عند استخدام الكلمات للتعبير عن الغضب .

خطة وضع الحد

١. أصدر أمراً واجعله بسيطاً .
" إننى لا أسمح بالتنابز بالألقاب " .
" ينبغى ألا تسخر من أحد " .
" ممنوع السباب " .

٢. إذا توقف الطفل عن التنابز بالألقاب أو السخرية من الآخرين ، اثنِ عليه .
" إننى لم أسمعك تتنابز بالألقاب . إننى أقدر ذلك " .

٣. إذا لم يتوقف الطفل عن التنابز بالألقاب أو السخرية ، فحذره .
" إذا سمعتك تتنابز بالألقاب مرة أخرى ، فإننى سوف استبعدك لبعض الوقت " .

٤. إذا لم يتوقف ، استبعده لبعض الوقت .
" إن هذا تنابز بالألقاب . انهب إلى هذا المقعد واجلس عليه لمدة ثمانى دقائق " (لطفل عمره ثمانى سنوات) .

٥. عندما تنتهى مدة الاستبعاد المؤقت ، فلا توبخه (انظر الاجتماع الأسرى بأسفل) .
اجعل الطفل ينهض عن المقعد بأن تقول له : " أشكرك على الامتثال طوال فترة الاستبعاد المؤقت " .

٦. فى كل مرة يحدث فيها تنابز بالألقاب أو سخرية من الآخرين ، عاقب الطفل باستبعاده لفترة من الوقت واجعل المدة أطول بدقيقة فى كل مرة .

٧. إنك تستطيع أن تعاقب الطفل بعقاب آخر غير الاستبعاد المؤقت ، مثل : عند اللعب بالخارج ، يجب أن ينتهى الطفل من اللعب بعد خمس عشرة دقيقة . أما إذا تنابز بالألقاب مع صديقه ، فاجعل صديقه يذهب إلى بيته ، أما إذا تنابز بالألقاب مع إخوته ، فامنح إخوته ميزة اللعب بمفردهم لمدة نصف ساعة . وفى أى يوم يقوم فيه الطفل بالتنابز بالألقاب ، يذهب إلى النوم خمس عشرة دقيقة مبكراً عقاباً له : ربع ساعة عن كل لقب يتنابز به .

٨. قدم له تحذيراً واضحاً . ورغم كل ما سبق فإذا حدث تنابز بالألقاب مرة أخرى ، فأخبره أنه فى كل مرة تسمع فيه تنابزاً بالألقاب أو سخرية من الآخرين فسوف يكون هناك عقاب تلقائى نتيجة لذلك .
" إنك تعرف أننا لا نسمح بالتنابز بالألقاب . ففى كل مرة تتنابز فيها بالألقاب مع أخيك فإننى سوف أستبعدك من اللعب معه لبعض الوقت " .

الوقاحة

هل هذا السلوك أحبه أم أكرهه أم أجده سلوكاً لا يحتمل ؟

مكروه (الإشارات الوقحة ، والمقاطعة ، وقلة الاحترام ، وعدم قول من فضلك وشكراً لك ، وتناول الطعام بطريقة وقحة) .

ماذا ينبغي أن أفعل ؟

تجاهل الإشارات الوقحة .

اثنِ على الأدب .

ضعِ حداً للوقاحة التي تصبح جارحة أو دنيئة .

الخطة

١. اثن على الأدب والأخلاق الحميدة . إذا قال الطفل : " من فضلك " أو : " شكراً " أو : " معذرة " اثنِ على ذلك .

٢. تجاهل الطلبات الوقحة ، لا تناول الزبد إلى شخص يقول : " أعطنى الزبد " . استمر فى الحديث (تجاهل) عندما يقاطع الطفل حديثك .

٣. تحل بالأخلاق الحميدة . كن مجاملاً . ولا تقاطع . ابدأ مبكراً فى معاملة طفلك بلطف وسوف يتبعك طفلك لأنك تمثل قدوة له .

٤. كن محدداً وواضحاً فيما تتوقعه من طفلك .
" أجب على الهاتف بكلمة " مرحباً ، أنا ..... من المتحدث من فضلك ؟ " .

٥. استخدم أوامر واضحة لوضع الحدود .
" لا تبعثر الملح على المائدة " .
" إذا كنت مضطراً إلى مقاطعتى فى الحديث ، فمن فضلك قل " معذرة " .

٦. كن واقعياً . فإن طفلك سوف يحتاج أن تذكره بذلك مرة أو مرتين .

٧. استمر في الثناء عندما ترى طفلك يتصرف على نحو جيد .

٨. اكتشف كيف يتصرف طفلك في منازل أصدقائه . وقد تندهش مسروراً بالتقارير عن أخلاقه الحميدة . فإن معظم الأطفال يتحلون بالأخلاق الحميدة عند غياب الوالدين ، تأكد أن تخبر طفلك بشأن التقارير الجيدة ومدى فخرك به .

٩. إذا ما تحولت وقاحة طفلك إلى قسوة بالنسبة لك فتجاهله .

١٠. إذا ما تحولت الوقاحة نحو طفل آخر إلى قسوة ، فاستخدم خطة وضع الحدود من خطة إدارة معركة التنابز بالألقاب .

الإهمال

هل هذا السلوك أحبه أم أكرهه أم أجده سلوكاً لا يحتمل ؟

مكروه (ترك الملابس والألعاب فى كل مكان فى المنزل)

لا يحتمل (إننى أستطيع أن أحتمل هذا السلوك لبعض الوقت فقط)

ماذا ينبغى أن أفعل ؟

تجاهل التلكؤ والشكاوى والجهود القليلة التى يبذلها .. إلخ .

اثنِ على أية محاولة لالتقاط الأشياء ووضعها فى مكانها .

ضعْ حدوداً إذا أصبح الموقف لا يحتمل .

الخطة

١. اثنِ على كل جهد حتى لو كان صغيراً . " عمل عظيم أن تضع ملابسك فى سلة الغسيل هذا الصباح " ، " شكراً على ترتيب فراشك " ، " إنك تحافظ على غرفتك مرتبة إلى حد ما هذا الأسبوع وهذا شيء رائع " .

٢. لا تزعجه بالإلحاح . إننى لن أذهب بعيداً إلى حد قول إن الإهمال يمكن علاجه بالتجاهل ، ولكننى أعرف بالفعل أن النقد عديم الفائدة فى جعل الطفل مرتباً .

٣. قسم مهمة تنظيف الغرفة إلى عدة مهام صغيرة يمكن القيام بها (انظر الفصل السابع) . اثنِ على المجهودات الصغيرة التى يبذلها الطفل . إن أحد الآباء يكافئ طفله عند إنجاز كل مهمة بأن يسمح للأطفال بأن يشاهدوا فيلم كارتون من بين مجموعة من أفلام الكارتون . وعندما ينتهى الفيلم يكلفه بالمهمة التالية .

٤. إن الاتفاق المشروط هو طريقة من طريقتين تجعل أطفالى يرتبون حجرتهم بسرور . إن أفضل عمل هو اليوم الذى أعلنت فيه : " إذا انتهيتم من تنظيف غرفتكم يا أطفال بما فيها الحمام عند الساعة الحادية عشرة ، فإننا سوف

نذهب وقت الظهيرة لشراء قطة صغيرة " . إنني لا أقترح أن تشترى قطة صغيرة كل يوم ، ولكنها كانت أسرع الطرق حتى أجعلهم يرتبون غرفتهم .

٥. إن الاتفاق المشروط من الممكن أن يستخدم بهذه الطريقة :

الطفل : " هل من الممكن أن أذهب لألعب ؟ " .

أحد الوالدين : " عندما تجمع لعبك ، حينئذ يمكنك أن تذهب لتلعب " .

٦. ضع جدولاً لأفضل السلوكيات . وقد تكون السلوكيات التى يشملها الجدول كما يلى :

ترتيب الفراش قبل الذهاب إلى المدرسة .

وضع الملابس فى سلة الغسيل صباحاً ومساء .

ترك الأرضية خالية من وجود أى لعبة .

ترتيب الكتب وسطح المكتب .

تعليق المعطف والحقيبة المدرسية .

٧. استخدم التحذير بالعقاب إذا فشل كل ما سبق .

٨. كن مثالاً للنظام . فإن طفلك يميل إلى اتخاذك كقدوة ويفعل مثلما تفعل .

البصق

هل هذا السلوك أحبه أم أكرهه أم أجده سلوكاً لا يحتمل ؟

لا يحتمل .

ماذا ينبغي أن أفعل ؟

ضع حدوداً للبصق .

الخطة

١. إن البصق يعد سلوكاً مقززاً أكثر من كونه ضاراً . ولكن الغالبية العظمى تجده سلوكاً لا يُحتمل . لذلك فإنه يجب عليك أن تضع حداً لهذا السلوك .

٢. أصدر أمراً واجعله بسيطاً .
" البصق غير مسموح به " .
وبالنسبة للطفل الصغير جداً الذى يتروح عمره بين عامين وثلاثة أعوام ، فإن أول تجربة له مع البصق من الأرجح أنه سوف يتم إيقافها عن طريق إصدار أمر شديد اللهجة : " لا تبصق " .

٣. إذا توقف البصق ، فقدم الثناء .
" شكراً لك لأنك لا تبصق " .

٤. إذا بصق الطفل مرة أخرى حذره .
" إذا بصقت مرة أخرى ، فإنني سوف أعاقبك باستبعادك لبعض الوقت " .

٥. إذا لم يتوقف ، فعاقبه باستبعاده لبعض الوقت .
" لقد بصقت مرة أخرى ، اذهب إلى المقعد المخصص للاستبعاد المؤقت واجلس عليه لمدة خمس دقائق " .
عندما ينتهي وقت الاستبعاد ، فلا تعنف الطفل .
" شكراً لك على امتثالك للعقاب " .

وفى كل مرة يحدث فيها بصق ، أطل مدة الاستبعاد بمقدار دقيقة .

٦. يمكنك أن تعاقبه بعقاب آخر غير تحديد الإقامة مثل :
في حالة اللعب بالخارج ، فإن الطفل يجب أن يحرم من اللعب لمدة خمس عشرة دقيقة .
إذا ما بصق على صديق ، أرسل الصديق إلى بيته .
إذا ما بصق على أحد إخوته ، فامنح هذا الأخ أو هذه الأخت ميزة اللعب بمفرده أو في غرفة أخرى لمدة نصف ساعة .
وفى أى يوم يبصق فيه الطفل ، اجعله ينام خمس عشرة دقيقة مبكراً .

٧. وجه تحذيراً واضحاً . وعاقب الطفل في أى مرة يبصق فيها .
" إنك تعرف أننا لا نسمح بالبصق . ففى أى مرة تبصق فيها فإنك سوف تعاقب بالاستبعاد المؤقت (أو أى عقاب آخر) " .

العبس

هل هذا السلوك أحبه أم أكرهه أم أجده سلوكاً لا يُحتمل ؟

مكروه

ماذا ينبغي أن أفعل ؟

تجاهل عبوس الطفل .

اثنِ على حضور الطفل إليك ليتحدث معك بشأن مشاعره .

على الرغم من أن العبوس سلوك هادىء ، إلا أنه من الممكن أن يكون مزعجاً جداً وذلك عندما يحوم الطفل حولك ، أو يعبث بالأثاث ، أو يزحف على الأرض ، أو يقطب جبينه ، ويبدو من الواضح أنه غير سعيد ولكنه يأبى أن يتحدث عن مشكلته ، والنتيجة أنك تشعر بقلة الحيلة .

الخطة

١. أعلن أنك سوف تتجاهل العبوس . وأخبره أنك سوف تكون مسروراً إذا تحدثت معه إذا كان يريد ، ولكنك سوف تتركه بمفرده حتى يريد أن يتحدث إليك .

٢. قدم انتباهاً إيجابياً (استمع إلى مشاكله) وذلك عندما يتوقف عن التذمر ويتحدث عما يضايقه .

٣. اجعله يعرف أن التعبير عن مشاعره ربما يساعده كثيراً ، وأخبره أنه يستطيع أن يتحدث إليك أو إلى أى شخص آخر ، كما يستطيع أن يكتب فى مفكرة أو يكتب خطاباً أو يكتب قصة عن طفل لديه مشكلة مماثلة . وأخبره أنك تعرف أنه سوف يشعر بالتحسن بمجرد أن يعبر عما يجيش بداخله من مشاعر .

٤. تعاطف معه (أيده فى مشاعره) بدلاً من النصيحة .

أنصت إلى مشاعره (واجعله يعرف إنك تتفهم ذلك) . أسد إليه النصيحة فقط إذا كان يريدها . إذا كنت مستمعاً جيداً فعما قريب سيتعلم الطفل أن يأتى إليك ليطلب منك المساعدة . وسوف يتوقف عن العبوس مرة أخرى .

٥. على الرغم من أن العبوس يعد شيئاً طبيعياً بالنسبة للبنين والبنات (طلب المساعدة بشكل غير مباشر) ، راقب علامات الاكتئاب . وهى الزيادة أو الانخفاض الملحوظ فى تناول الطعام أو النوم أو فقدان أو زيادة فى الوزن وفقدان الطاقة وعدم الاهتمام بالأنشطة والتخلف الدراسي . فهذه العلامات لا ينبغى أن يتم تجاهلها : ينبغى عليك أن تستشير طبيباً أو إخصائياً نفسياً عن حالة طفلك .

الرد الوقح

هل هذا السلوك أحبه أم أكرهه أم أجده سلوكاً لا يُحتمل ؟

مكروه

ماذا ينبغى أن أفعل ؟

تجاهل الرد الوقح للطفل .

اثنِ على تنفيذ الطفل لما تطلبه منه .

الخطة

١. تجاهل الرد الوقح .

الأم : " لقد حان وقت إطعام الكلب " .

الطفل : " لماذا ينبغى أن أفعل ذلك ؟ " .

الأم : [تلتفت إلى الموقد] " هناك كثير من طعام الكلاب فى الخزينة إذا كنت تحتاجينه .

٢. انتظر واثن على الامتثال .

الأم : " لقد حان وقت إطعام الكلب " .

الطفل : [تتنهد بصوت مرتفع ولكن تسير باتجاه المطبخ] " إنه ليس كلبى " .

الأم : [تتجاهل التنهدات والرد الوقح] " شكراً لك يا " سيلفيا " " .

٣. أعلن أنك سوف تتجاهل الرد الوقح .

" " سيلفيا " إننى لن أستمع إلى ردك الوقح . إننى أتوقع منك أن تطعمي كلبك الآن " .

٤. وجه تحذيراً بالعقاب . لنقل إنك تسمح لطفلك بأن يشاهد التلفاز لمدة نصف ساعة كل ليلة . وقد أخبرت طفلك أن يفرغ سلة القمامة (لقد امتلأت ، كما أن هذا هو عمله) :

الأب : " " فرانك " أفرغ سلة المهملات ، من فضلك " .
" فرانك " : " لماذا ينبغى أن أفعل ذلك ؟ " .
الأب : " إن هذا رد وقح يا " فرانك " . لقد طلبت منك أن تفرغ سلة القمامة " .
" فرانك " : " لماذا لا تفعل أنت ذلك ؟ " .
الأب : " إنك لن تشاهد التلفاز لمدة خمس دقائق الليلة إذا لم تفعل ما طلبت منك " .
" فرانك " : " أفعل ماذا ؟ " .
الأب : " لن تشاهد التلفاز لمدة خمس دقائق " .
" فرانك " : " حسنا ، أشكرك كثيراً " .
الأب : " لن تشاهد التلفاز لمدة عشر دقائق . أفرغ سلة المهملات الآن . من فضلك " .
" فرانك " : " إن هذا ليس عدلاً . لا أحد هنا يفعل مهام كثيرة مثلى " .
الأب : " لن تشاهد التلفاز لمدة خمس عشرة دقيقة " .
" فرانك " : " حسناً ، حسناً . سوف أفرغ سلة المهملات اللعينة . [يذهب حانقاً] " .
الأب : " شكر لك يا " فرانك " [متجاهلاً تلكؤه وأسلوبه فى حفظ ماء الوجه] " .

٥. إذا كان لدى طفلك شكوى ، فاجعله يمتثل لطلبك قبل أن تناقشها معه . وقل شيئاً مثل : " عندما تفرغ سلة المهملات ، فإننا نستطيع أن نتحدث حينئذ عن مشكلتك فى هذا الأمر " .

تذكر أن الأطفال فى سن الخامسة يردون جميعاً رداً وقحاً على آبائهم : " من الذى يقول ذلك ؟ " ، " لماذا ينبغى علىّ أن أفعل ذلك " ، " لماذا لا تفعل أنت ذلك ؟ " ، " من الذى يهتم ؟ " وما إلى ذلك . إلا أنك عن طريق تجاهل ذلك كلية ، فإنك تمحو العائد من وراء ذلك (غضبك أو العقاب) . وعما قريب فإنك سوف تسمع قليلاً من هذا الهراء . فإن التجاهل يفيد مع الرد الوقح وذلك لأن الغرض منه

هو جذب انتباهك . توقف عن الانتباه له وسوف يـزول سـبب الاستمرار فـى هـذا السلوك .

نوبات الغضب

هل هذا السلوك أحبه أم أكرهه أم أجده سلوكاً لا يُحتمل ؟

مكروه

ماذا ينبغي أن أفعل ؟

تجاهل نوبات الغضب من جانب طفلك (الصراخ والركل إلخ ...) .

اثنِ على استخدام الطفل للكلمات للتعبير عن مشاعره .

الخطة

١. تجاهل نوبات الغضب ، وركز على أى شيء آخر .

٢. أعلن أنك سوف تتجاهل نوبات الغضب .

الوالدان : [بهدوء بالقرب من أذنه] " " سام " إننى لن أستمع إليك عندما تركل . عندما تتوقف عن ذلك يمكننا أن نتحدث " .

٣. اثنِ على استخدام الطفل للكلمات للتعبير عن الغضب .

الطفل : [يتوقف عن الركل والصراخ] " إننى أكرهك . إنك أم سيئة " .

الأم : " إنك غاضب جداً من والدتك . إنك تريد المقص وهى ترفض " .

الطفل : " نعم [بعبوس شديد] . إننى أريد المقص " .

الأم : " إننى سعيدة لأنك استخدمت الكلمات لتخبرنى بذلك . إننى أدرك مدى غضبك . إننى سوف أساعدك فى قص ما تريد ولكن لا يمكنك أن تستخدم المقص بمفردك " .

٤. تحدث مع نفسك قليلاً :

" إننى أستطيع أن أتحمله . إنه طفل وأنا والد " .

٥. اترك الحجرة بهدوء . وامكث بعيداً حتى يهدأ .

٦. إذا ضرب طفلك الصغير جداً رأسه فى الأرض عندما يكون غاضباً ، ضع وسادة أو يدك بهدوء تحت رأسه . وكن هادئاً بقدر الإمكان وحاول أن تتجاهل نوبة الغضب .

٧. إذا كان طفلك الكبير لا يزال يعانى من نوبات الغضب ، فإن سبب ذلك قد يكون هو استسلامك له عندما كان صغيراً . اعقد اجتماعاً أسرياً . اجعله يعرف ما الذى يستطيع أن يفعله عندما يكون غاضباً (يخبر الشخص أو يلكم الوسادة ... وهكذا) ، ولكن أخبره أنك لن تنصت إليه حتى يستخدم الكلمات للتعبير عن نفسه . وعندما يكون مستعداً للتحدث ، فإنك سوف تكون سعيداً للاستماع إليه .

تذكر : تقريباً كل الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عامين وأربعة أعوام تنتابهم بعض نوبات الغضب . ولكى تحد منها ، تجاهلها باستمرار . وعن طريق الانتباه له عندما يستخدم الكلمات (بدلاً من الصراخ) فإن نوبات الغضب التى تنتاب طفلك سوف تقل . وعندما يبلغ طفلك الخامسة ينبغى أن يكون قادراً على التعبير عن مشاعره بالكلام .

نوبات الغضب فى الأماكن العامة

هل هذا السلوك أحبه أم أكرهه أم أجده سلوكاً لا يحتمل ؟

مكروه (نوبات الغضب معى)

لا يُحتمل (إذا كان يزعج الآخرين)

ماذا ينبغى أن أفعل ؟

أتجاهل نوبات الغضب التى يقوم بها الطفل معى .

أثنى على استخدام الطفل للكلمات للتعبير عن الغضب وتعاونه فى الأماكن العامة .

أضع حداً عندما تزعج نوبات الغضب الآخرين .

الخطة

١. أعلن بحزم (مع التواصل بالعين) أنك سوف تتجاهل نوبات الغضب .
" إننى لن أنصت إلى كل هذه الضوضاء التى تصنعها ، إننى سوف أقرأ مجلة هناك حتى تنتهى " .

٢. تجاهل نوبات الغضب . اجعل طفلك أمام عينيك بينما تركز انتباهك على شيء آخر . تجاهل عن طريق الانخراط مع الأشخاص الآخرين من حولك . ابتسم إلى الآخرين . قل : " أليست التربية ممتعة ؟ " وقم بإجراء حوار قصير . وتنفس بعمق . واستمر فى تركيزك على شيء آخر غير طفلك حتى يحاول تهدئة نفسه ويستخدم الكلمات للتعبير عن مشاعره . ثم اثنِ عليه .

٣. إذا لم يهدأ ، وجه إليه تحذيراً بالعقاب . انتظر لحظة لتعطى طفلك فرصة ليجتهد فى السيطرة على ذاته . اثنِ على أية محاولة من جانب طفلك ليهدئ من نفسه ويستخدم الكلمات .

الأب : " لا تركل واستخدم الكلمات وإلا فإننا سوف نضطر للمغادرة " .

الطفل : [يوقف ثورته ، يبكى ولكن يستخدم الكلمات] " ولكننى أريد كعكة " .

الأب : " شكراً لك على استخدامك للكلمات . إنني أعرف أنك تريد كعكة . سوف أحضر لك كعكاً الليلة " .

٤. أكد كلامك بالعقاب أو تحديد الإقامة .

أ. التحذير : " إذا لم تتوقف عن الضرب بالقدم والصراخ ، فإننا سوف نغادر " .

ب. انتظر لفترة قصيرة من أجل أن يمتثل طفلك .

ج. إذا استمرت نوبة الغضب عاقبه .

قل بحزم : " إنك لا تزال تركل ، يجب أن نغادر الآن " . وبهدوء اذهب نحو الغرفة أو المبنى ، ولا تتواصل معه بالعين . ابذل كل جهدك لإخفاء غضبك . وانتظر حيث يستطيع أن يراك ، وتظاهر أنك مهتم بشئ ما . فإنه سوف يتبعك ولكن بمسافة حتى يحفظ ماء وجهه . وعندما يقترب منك قل : " أشكرك " وغادر المبنى . اصطحبه إلى المنزل . ولا تعنفه . انتبه فقط إلى السلوكيات التى تريدها .

٥. إذا لم يتبعك وكان طفلك صغيراً ، احمله إلى غرفة أخرى أو إلى الاستراحة أو إلى الردهة أو إلى الخارج أو إلى السيارة . وربما يركل ويصرخ . كن حازماً ولكن حيادياً وعاقبه بالاستبعاد المؤقت .

٦. أما إذا رفض طفلك الكبير المغادرة . فقدم له خيارات :

الأب : " إما أن تغادر معى الآن بهدوء أو تذهب لتنام مبكراً خمس عشرة دقيقة . ماذا تختار ؟ " .

تذكر : بمجرد أن تستطيع وضع حدود فى البيت ، فإنك سوف تكون قادراً على وضع الحدود فى الأماكن العامة . فقط ضع خطة فى عقلك قبل أن تذهب وأكد عليها بالعقاب . ولا تقلق كثيراً بشأن الناس من حولك ، انظر صفحه ١٨٨ عن كيفية إجراء اختبار تجريبى .

الثرثرة

هل هذا السلوك أحبه أم أكرهه أم أجده سلوكاً لا يُحتمل ؟

مكروه

ماذا ينبغى أن أفعل ؟

تجاهل نميمة الطفل .

اثنِ على حل الطفل لمشكلاته مع الآخرين واهتمامه بأموره فقط .

الخطة

١. تجاهل الثرثرة . إن هناك طريقة بسيطة لتجعل طفلك يعرف أنك لست مهتماً بالثرثرة وهى أن تقول له : " شكراً " ولكن تنتبه إلى شيء آخر .

٢. اثنِ على حل الطفل لمشكلاته ، عندما تلاحظ الأطفال يحلون مشكلاتهم بأنفسهم . اثنِ عليهم كثيراً .

٣. من الأفضل أن تشتكى بدلاً من أن تغتاب . إذا كان طفلك يميل إلى الصدام عندما يشعر بالغضب ، فاسمح له أن يطلب منك المساعدة فى حل المشكلة التى تنشأ بينه وبين طفل آخر .

٤. الشكوى الثنائية أو الثرثرة من طفلين (طفلان يهرعان إليك لتحكم بينهما) من المكن الحد منها عن طريق التأهب البسيط : " يجب أن تحلا المشكلة بنفسيكما " . إما إذا كانت مشكله صعبة ، فاعرض عليهما خيارات " حيث إنكما تشعران بالغضب ، فمن الأفضل أن يلعب كل منكما بمفرده " . فإن تقديم هذا الخيار لهما ربما يجعلهما يقرران الاستمرار فى اللعب معاً .

النواح

هل هذا السلوك أحبه أم أكرهه أم أجده سلوكاً لا يُحتمل ؟
مكروه

ماذا ينبغي أن أفعل ؟
تجاهل نواح الطفل .
اثنِ على استخدام الطفل لصوته الطبيعى دون نواح .

الخطة

١. تجاهل النواح (ركز على شيء آخر) .
ركز على ساعة يدك أو على ساعة الحائط . قم بعمل تدريب ذهنى لنفسك . حاول أن تتذكر جدول الضرب .

٢. انتظر واثنِ على استخدام الطفل لصوته الطبيعى .
الأب : " إننى أحب الصوت الذى تتكلم به ، إن هذا الصوت يدل على النضج " .

٣. أعلن أنك سوف تتجاهل النواح .
" إننى لن أستمع إليك وأنت تبكى ، عندما تستخدم صوتك الطبيعى دون نواح ، فإننى سوف أرد عليك " .

٤. استخدم تنويهاً صغيراً كتذكير للطفل .
" إن هذا مضحك ، إننى لا أسمع ! "

٥. اثنِ على أصغر خطوة يقوم بها طفلك فى الاتجاه الصحيح ، أو أية محاولة يبذلها لاستخدام صوته الطبيعى .
" شكراً لك يا " ميليندا " إننى أسمعك تحاولين جاهدة أن تتحدثى دون نواح " .

٦. اسأل كل شخص ناضج في المنزل . فمن الذى يكافىء النـواح باستسلامه لـه أو إبداء الإحباط ؟ اعملوا معاً . وتجاهلوا النواح !

٧. ضع جدولاً لأفضل السلوكيات . والسلوكيات التى يضمها الجدول ربما تكون مرتبطة بالوقت أو مرتبطة بمهام معينة . استخدم تقارير خاصة للتأكد من نجاح الطفل . تأكد من ثنائك على أى محاولة من جانب طفلك لاستخدام صوته الطبيعى دون نواح ، كما لا يجب أن تغطى سلوكيات الجدول اليومى ككل . إننى أجد أن التركيز على جزء من اليوم ومكافأة النجاحات التى يحققها الطفل يخلق جواً إيجابياً ويزيد السلوكيات الإيجابية على مدار اليوم .

٨. أنصت إلى نفسك . هل تقوم ببعض النواح الآن أو فى أى وقت ؟ إن طفلك يقتدى بك .

تذكر : إن الكثير من الأطفال فى سن الثالثة يمرون بهذه المرحلة من استخدام النواح . فإذا ما تجاهلت ذلك باستمرار وأثنيت عليه عندما يتحدث بصوت طبيعى دون نواح ، فإن طفلك سوف يتوقف عن النواح . لا تستسلم !

الكلمة الختامية

إذا كنت قد نشأت فى منزل لم يثنى عليك فيه أحد ، فربما يكون من الصعب جداً بالنسبة لك أن تتذكر أن تثنى على طفلك . فإن والديك ربما أغفلا أهمية الثناء عليك وذلك لأن سلوكك الجيد كان متوقعاً وكنت تقوم بأعمالك وواجباتك دون أن يطلب منك أحد ذلك ، وقد تعتقد " لقد أجدى هذا الأسلوب معى ، فلماذا يجب علىَّ الثناء على طفلى ؟ " .

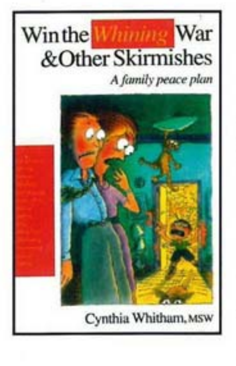
ربما يكون أتضح لك بالفعل أنك كنت طفلاً جيداً ، ولكن تذكر شعورك عندما كنت طفلاً . فهل كنت تريد مزيداً من الاهتمام بواجبك المدرسى أو بأفكارك أو بمشاعرك ؟ ألم تكن تشعر بالارتياح عندما كان يشكرك والداك عندما كنت تساعدهما أو تتعاون معهما وتطيعهما أو تنجح فى القيام بشئ ما أو تبذل أقصى جهد لديك ؟

إن استجابتك لأطفالك بانتباه إيجابى لا تمهد لك الطريق لتعديل السلوك فقط ، ولكنها تساعدهم أيضاً . إننا نسمع كثيراً عن تقدير الذات ونتعرف على أهميته عندما يصبح الطفل شخصاً ناضجاً ورشيداً . إن التربية

بالثناء والتشجيع والتقدير من جانب الآباء تساعد الطفل فى معرفة أنه ليس من الخطأ أن تحب نفسك ، ومن الجيد أن تحسن قيمة نفسك وتجعلها فى منزلة رفيعة .

إذا وجدت نفسك غير قادر على منح مثل هذه الأنواع من الرسائل الإيجابية إلى طفلك أو أن احتمالك للضوضاء ونوبات الغضب ضعيف جداً ـ هذا على الرغم من الجهود المضنية التى تبذلها ، فكر فى الحصول على استشارة متخصصة من إخصائى أو طبيب نفسى أو استشارى فى أمور الأسرة أو الزواج أو استشارى أطفال .

ولكن إذا كنت قادراً على تطبيق الأساليب المقترحة فى هذا الكتاب ولم يتغير سلوك طفلك ، فربما يجب عليك أن تذهب إلى عالم نفس أو طبيب نفسى ليفحص طفلك .



هل دفعك أطفالك من قبل إلى الجنون؟

لست وحدك. فإن كل الآباء والأمهات مضطرون للتعامل مع السلوك المزعج. ومع ذلك فإنك لست مضطراً إلى تحمل ذلك. إن كتاب «كيف تفوز في مشاكل البكاء والمشادات مع طفلك» سوف يساعدك في التخلص من هذا السلوك.

إن هذا الكتاب يعدُّ دليلاً مكوناً من عدة خطوات لزيادة التعاون والتقليل من حدّة الصراع مع الأطفال من سنّ عامين وحتى اثني عشر عاماً. وهذه الأساليب التي من السهل تطبيقها سوف تساعدك على التخلّص من النواح ونوبات الغضب والتلكؤ والألفاظ السيئة والتنابز بالألقاب والمكايدة والبصق والعض والتمرد والمقاطعة والشكوى والتذمّر والشجار وكل السلوكيات المزعجة التي تقودك إلى الجنون. إن الكاتبة «سينتيا ويثام» تدلك على الأساليب الفعالة التي تم استخدامها في برنامج تدريب الآباء الذي تقيمه جامعة كاليفورنيا وفي ممارستها الخاصة وورش العمل الشهيرة. إنها تقدّم حلولاً عملية للمشاكل اليومية، وسوف ترى النتائج سريعاً. إن هذا الكتاب موجه لكل من يعيش أو يعمل أو يقضي بعض الوقت مع الأطفال: الوالدين والأجداد والمعلمين والمرافقين وجلساء الأطفال والعاملين بدور الحضانة.

الكتاب الحائز جائزة الاستحقاق عام ١٩٩٦ بناء على ترشيح الآباء.

«إن كتاب «كيف تفوز في مشاكل البكاء والمشادات مع طفلك» يعد مرجعاً رائعاً من السهل قراءته ومن اليسير استخدامه. إن هذا الكتاب يزخر بالأفكار التي تحث على التعاون بين الوالدين والأطفال».

«**تراسي سي. بالاس**» رئيس الجمعية القومية لرعاية الأطفال في سن المدرسة.

«إن هذا الكتاب مقدم بشكل جيد ومن السهل قراءته. كما أنه مليء بالأفكار الإيجابية والتي تجعل حتى أكثر الآباء والمعلمين إجهاداً يقتربون من أطفالهم بصبر وحزم وإدارة جيدة وحب».

Library Journal

«ستجد في هذا الكتاب كل ما تحتاج إلى معرفته عن التعامل مع سلوكيات طفلك المزعجة».

La Parent

«إن هذا الكتاب قد ساعدني كثيراً لدرجة أنني أعرفه للجيران».

دينيس هاردينج، أب



سينتيا ويثام، هي إخصائية اجتماعية معتمدة متخصصة في تدريب الآباء، إنها مديرة جمعية برنامج تدريب الآباء الذي تقيمه كاليفورنيا، وهي متحدثة ذائعة الصيت في المدارس والمستشفيات والمؤتمرات حيث تحاضر في ورش عمل للآباء والمعلمين والأطباء. كما أنها أيضاً مؤلفة «Win the whining war & other Skirmishes» و«The Answer is no» و «Saying It and Sticking to It». ولدى «ويثام» عيادة خاصة تمارس فيها مهنتها في لوس أنجلوس، كما أنها أم لطفلين لذا فإنها تمارس أساليبها في المنزل.

